FIECARE FAMILIE ARE O POVESTE

CUM MOŞTENIM DRAGOSTEA ŞI PIERDEREA

PPT
PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI
TREI

JULIA SAMUEL

FIECARE FAMILIE ARE O POVESTE

CUM MOŞTENIM DRAGOSTEA ŞI PIERDEREA

JULIA SAMUEL

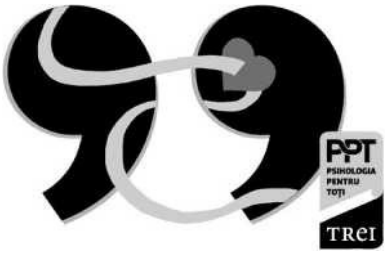
Colecție coordonată de SIMONA REGHINTOVSCHI

JULIA SAMUEL

FIECARE FAMILIE ARE O POVESTE

CUM
MOŞTENIM
DRAGOSTEA
ŞI
PIERDEREA

Traducere din limba
engleză de **Alexandra**
Stoica


PPT
PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI
TREI

Editori

Silviu Dragomir

Vasile Dem.

Zamfirescu

Director editorial

Magdalena

Mărculescu

redactArE

Manuela Sofia Nicolae

Design şi ilustraţie

copertă Andrei

Gamarţ

Director producţie

Cristian Claudiu

Coban

Dtp

Crenguţa Rontea

Corectură Dana

Anghelescu Duşa Udrea-

Boborel

Conţinutul acestei lucrări electronice este protejat prin Copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, tară consimţământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosinţă al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparţin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Titlul original: Every Family Has A Story: How We Inherit Love

And Loss Autori: Julia Samuel

Copyright © 2022 by Julia Samuel

First Published in the UK in 2022 by Penguin Life, an imprint of Penguin Random House

Copyright © Editura Trei, 2023

pentru prezenta ediţie

O.P. 16, Ghişeul 1, C.P. 0490,

Bucureşti Tel.:+4 021 300 60 90;

Fax: +4 0372 25 20 20 e-mail:

comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (prinţ): 978-606-40-1621-8

ISBN (EPUB): 978-606-40-1925-7

Pentru Catherine Şi Rachel, cu dragoste.

Introducere

Fiecare familie are o poveste. O poveste despre iubire şi pierdere, bucurie şi durere.

Povestea familiei în care m-am născut a fost una despre multiple privilegii şi traume. Dar în familia mea nu se spuneau poveşti. Nu există o istorisire sau o înţelegere a trecutului nostru, a prezentului sau a modului în care situaţiile dificile au fost depăşite în familia mea. Părinţii mei erau tineri când a izbucnit cel de-al Doilea Război Mondial. Tatăl meu a luptat în Marină, iar mama a trebuit să aibă grijă de fermă în absenţa lui. Dar altul a fost motivul suferinţei lor. Părinţii şi cei doi fraţi ai mamei au murit subit până ca ea să împlinească 25 de ani. Tatăl şi fratele tatălui meu au murit şi ei, tot pe neaşteptate, când tata era încă tânăr. Taţii lor luptaseră în Primul Război Mondial.

La fel ca majoritatea celor care au trăit în vremurile acelea, lucru pe care generaţia mea de baby-boomeri[1] îl poate confirma, părinţii mei au răspuns nevoii de a supravieţui şi de a avea copii. Tenacitatea, îndârjirea şi curajul lor au fost admirabile. Soluţia lor pentru supravieţuire, singura de altfel care le era la îndemână, a fost să uite şi să meargă mai departe. Ei au trăit după zicala „ce nu ştii nu te poate răni”. Să păstrezi aparenţele, să îţi ascunzi vulnerabilităţile şi să nu laşi emoţiile să te trădeze au fost formulele magice ale copilăriei mele, ale generaţiei mele, de fapt. Dar chiar şi atunci când nu este la vedere – sau poate mai ales atunci când nu este la vedere – urma pe care iubirea şi pierderea o lasă în interiorul nostru devine tot mai adâncă. Şi chiar dacă nu este întotdeauna lesne de observat, este complicată, încurcată, dureroasă.

De cele mai multe ori însă nu recunoaştem faptul că în astfel de comportamente se regăseşte o traumă moştenită de la

generaţiile din urmă.

Trauma nu are limbaj. Trauma nu are conceptul de timp. Ea există în corpul nostru, unde aşteaptă momentul potrivit, gata să izbucnească la multe decenii după ce primul eveniment traumatic a avut loc. Ea nu lasă loc prelucrării emoţiilor. Pentru mine a însemnat că multe bucăţi din puzzle lipseau. îmi amintesc cum mă uitam la fotografii alb-negru cu bunicii, mătuşile şi unchii mei decedaţi, examinându-le în căutarea unor indicii, pentru că nu ştiam mai nimic despre ei. Anul acesta am văzut pentru prima dată o fotografie a bunicului din partea mamei. Atâtea secrete şi atât de multe lucruri au rămas nespuse, încât acum mă uit la părinţii mei şi mă întreb: Ce ştiau ei? La ce se gândeau pe atunci? Ştiau ce simţeau? Au discutat vreodată în cuplu despre lucrurile care contau pentru ei? Şi acele secrete şi le-au spus sau nu unul altuia? în preajma mea cu siguranţă nu au spus nimic.

în mod constant observam şi ascultam, eram în căutare de indicii. S-a dovedit că acesta a fost modul perfect de a forma un psihoterapeut: eram întotdeauna curioasă, ascultând cu atenţie, interesată în mod deosebit de ce se întâmpla în spatele aparenţelor, ca un detectiv care caută urme de paşi.

Părinţii mei au murit. în timp ce scriam această carte, dragostea şi înţelegerea mea pentru ei s-au transformat şi au crescut. Ei continuă să trăiască în mine, modelându-mă şi influenţându-mă continuu, aşa cum fac toate relaţiile noastre fundamentale. Le sunt extrem de recunoscătoare. De la ei am învăţat o mulţime de abilităţi esenţiale, moduri de a fi şi de a mă comporta, care acum îmi sunt de mare ajutor. Beneficiez şi acum de oportunităţile imense pe care mi le-au oferit.

Am ales să scriu această carte despre familii, pentru că atenţia fiecăruia dintre pacienţii mei s-a îndreptat întotdeauna asupra propriilor familii. Şi-au dorit să afle de ce au conflicte cu rudele sau de ce îi iubesc şi să descifreze întregul spectru de emoţii care apar în relaţiile dintre ei. Eu nu sunt cu nimic diferită de pacienţii mei. La rândul meu, am petrecut mult timp în terapie,

explorându-mi străbunii şi familia de acum, încercând să găsesc un sens în istoria lor.

Familiile Şi rolurile lor astăzi

Expresia „familie nucleară”, adică doi părinţi căsătoriţi şi copiii lor, nu mai descrie pe deplin cele 19 milioane de familii care trăiesc în Regatul Unit. Familiile au acum multe forme: familii monoparentale, familii de acelaşi sex, familii adoptive, familii extinse, familii poliamoroase, familii mixte, familii tară copii şi familii formate din prieteni între care nu există relaţii de rudenie.

în trecut, creşterea copiilor reprezenta scopul şi funcţia principală a unei familii. La nivel social însă a avut loc o schimbare semnificativă, în sensul că tot mai multe mame lucrează şi se nasc tot mai puţini copii. întrucât trăim mai mult, creşterea copiilor ocupă doar jumătate din viaţa noastră de adult. Prin urmare, acum trăim ca adulţi în propria familie mult mai mult decât am fi făcut-o în trecut, purtând cu noi povara sau privilegiul acestui statut. Fiecare persoană care trăieşte în oricare dintre aceste diverse forme de familie va avea un răspuns propriu şi unic la ele, care va fi influenţat de genetica, mediul şi experienţa sa.

Am vrut să privesc în interiorul unora dintre aceste familii ca să le aflu istoria şi să pun întrebări: Ce anume face ca unele familii să prospere în ciuda obstacolelor uriaşe, iar altele să se destrame? Ce indicii anunţă dizolvarea unei familii? De ce ne exasperează familiile noastre?

Această carte îşi propune să exploreze aceste întrebări şi să ajute la înţelegerea lor profundă. Nu este o carte despre cum să creştem familii perfecte. Ele nu există. Familiile funcţionează după un întreg spectru de disfuncţionalităţi şi factori de stres interni şi externi. în schimb, această carte spune povestea a opt familii care se confruntă cu propriile provocări, pe care le-am urmărit de-a lungul mai multor

generaţii. Adesea subestimăm nivelul de influenţă a unei generaţii asupra următoarei. Factorii de stres nerezolvaţi se pot transmite mai departe şi pot intensifica presiunile cotidiene pentru generaţia următoare.

Familiile sunt într-o continuă schimbare, motiv pentru care sunt atât de complicate şi încurcate. în timp ce generaţia mai în vârstă se confruntă cu bătrâneţea, copiii acestora, deveniţi acum adulţi, se confruntă la rândul lor cu plecarea de acasă a propriilor copii, care îşi încep viaţa de adult şi învaţă să se adapteze la ea. în zilele noastre, nu mai sunt valabile cele patru etape, considerate odată ciclul normativ al vieţii de familie: întemeierea familiei (căsătoria), extensia (apariţia copiilor), contracţia (plecarea copiilor de acasă) şi dizolvarea acesteia (moartea partenerului). Relaţiile se încheie adesea prin divorţ, copiii aleg să nu mai plece de acasă sau să se întoarcă după câţiva ani, iar unele familii nu au copii deloc. Vom vedea din povestirile care urmează că, uneori, familiile trebuie să funcţioneze ca un întreg, iar alteori să îşi ofere spaţiu. Acest dans – plecarea şi întoarcerea acasă, încercarea de a păstra armonia, oferind în acelaşi timp şi un spaţiu pentru neînţelegeri – este elementul care asigură stabilitatea familiei.

Motivul pentru care familiile mă fascinează este unul foarte simplu: familiile contează. Familia are cea mai importantă influenţă asupra vieţii şi dezvoltării copiilor. Ei poartă în suflet iubirea trainică a familiei până la maturitate, o iubire care le consolidează starea de bine emoţională, fizică şi spirituală, asigurându-le în felul acesta o viaţă fericită, sănătoasă şi bogată, în cel mai bun caz, familia este acel loc care ne oferă siguranţa pentru a fi noi înşine şi a fi iubiţi şi înţeleşi profund, cu toate slăbiciunile şi defectele noastre. în mod ideal, este un loc în care originile evoluţiei noastre sunt pe deplin cunoscute, iar climatul în care am crescut este recunoscut.

în centrul stării de bine a fiecăruia dintre noi se află relaţia. Calitatea vieţii noastre depinde de calitatea relaţiilor noastre. Inspirată de teoria ataşamentului formulată de John Bowlby, consider că tot ce ţine de acest concept al „relaţionării” îşi are originea în familie. Acolo se află nucleul modului în care învăţăm să ne raportăm unii la alţii şi să gestionăm emoţiile din

fiecare aspect al vieţii noastre – propria persoană, dragostea, prietenia, munca –, precum şi din cadrul familiei. Baza convingerilor şi valorilor noastre este întipărită în interiorul nostru prin intermediul familiei, indiferent dacă urmăm cerinţele funcţionale ale sistemului familial sau ne răzvrătim împotriva lor. Cel mai important este faptul că ne dobândim

sentimentul propriei noastre valori în cadrul familiei noastre: ajungem în mod natural să credem sau, dimpotrivă, să nu credem că suntem valoroşi.

Atunci când sunt „suficient de bune”, aşa cum le-a numit Donald Winnicott, eminentul pediatru şi psihanalist, familiile formează fundamentul vieţii noastre şi ne ajută să ne menţinem echilibrul şi stabilitatea emoţională atunci când ne confruntăm cu vicisitudinile vieţii. Putem apela la o familie care funcţionează armonios ori de câte ori întâmpinăm dificultăţi. Atunci când lumea exterioară pare fracturată şi alienantă, căminul şi familia sunt un refugiu unde ne putem vindeca şi unde ne putem reface forţele.

Cu toţii purtăm amprenta genetică a familiei noastre, ea face parte din noi, din amintirile noastre şi inconştientul nostru. Nu o putem părăsi niciodată, aşa cum putem părăsi un partener sau o relaţie de prietenie.

Familiile excepţionale sunt familii obişnuite

Familiile despre care scriu sunt deopotrivă excepţionale şi obişnuite. Sunt convinsă că aş putea alege orice familie, în orice moment al existenţei sale, şi împreună am putea afla o mulţime de lucruri despre ce se ascunde sub aparenţele ei exterioare şi despre evenimentele care au modelat-o. Ar putea fi „stafiile din camera de copil”, influenţele din copilărie, părinţii şi bunicii sau modul în care propriii copii îi determină pe aceştia să se confrunte cu aspecte din interiorul lor, pe care nu s-au încumetat până acum să le privească. Ceea ce am descoperi le-ar aparţine numai lor, dar, într-un fel, este familiar pentru noi toţi.

Descoperirea acestor adevăruri profunde despre ei înşişi le-a

oferit pacienţilor mei şi i-ar oferi oricărei familii claritate şi încredere de a naviga prin viaţă, în ciuda tuturor problemelor pe care le-ar putea întâmpina.

Mă intrigă faptul că majoritatea lucrurilor care se discută în interiorul unei familii nu au nicio importanţă, şi tocmai cele care într-adevăr contează rămân nespuse. Asta înseamnă că imaginaţia noastră ajunge în locuri necunoscute şi înfricoşătoare: poveştile pe care ni le spunem sunt pline de lacune şi de presupuneri. Ştiind că romanele de familie sunt transmise din generaţie în generaţie, am fost interesată în mod special de puterea şi influenţa acestor secrete şi tăceri. Am ajuns să înţeleg că ceea ce respingem în interiorul nostru, ceea ce exilăm într-un loc întunecat şi nespus, tinde să fermenteze şi poate deveni ostil şi periculos.

Pacienţii au venit la mine pentru terapie, nu din cauza unor răni din trecut – cu care căutau să se împace –, ci din cauza unui prezent dureros, împreună am descoperit însă că acest prezent era ţesut cu fire din trecutul lor. Am văzut clar, printre multe altele, cum trauma poate fi transmisă de la o generaţie la alta.

îmi este cunoscută teoria conform căreia, atunci când un eveniment traumatic nu este abordat şi procesat într-o generaţie, se perpetuează de-a lungul generaţiilor următoare până când cineva este pregătit să dea piept cu durerea. De asemenea, îmi este la fel de cunoscută cercetarea despre epigenetică: trauma modifică încărcătura chimică din genele noastre, care are un impact asupra sistemului nostru de operare, sporind răspunsul nostru la stimul i externi, activând amigdala, partea de luptă/fugă/îngheţ a creierului. Am observat că, dacă trauma nu a fost procesată, amigdala rămâne în starea de alertă la zeci de ani după evenimentul declanşator. De exemplu, dacă nu am fi abordat trauma sinuciderii în familia Rossi, unul dintre nepoţi ar fi putut fi asaltat de frici, imagini corporale şi senzaţii pe care nu şi le-ar fi putut explica; ar fi crezut că ceva nu este în regulă cu el. Acestea fiind spuse, este necesar atât pentru noi, cât şi pentru generaţiile viitoare să recunoaştem faptul că rana noastră psihologică nu a început cu noi, că nu este vorba despre eşecul nostru ca persoane. De

asemenea, este important să recunoaştem că, abordând durerea şi procesând-o, protejăm generaţiile viitoare.

Fiecare dintre cele opt familii s-a confruntat de-a lungul vieţii cu provocări dificile, aşa cum o facem cu toţii. De obicei familiile ajung să se clatine în

acele momente în care schimbarea își atinge apogeul — cum sunt moartea sau îmbolnăvirea unei persoane semnificative sau despărțirea de cineva drag. Tendința de a ne agăța de trecut din teama de viitor face ca procesul de tranziție să fie deopotrivă amenințător și incitant, pentru că fiecare membru al familiei va veni cu propria sa reacție la schimbare, care deseori poate avea un caracter conflictual. Aceste familii au arătat că este nevoie de dăruire și de un devotament enorm pentru a susține familia, pentru a o pune pe primul loc în fața altor cerințe ale vieții, pentru a rezista împreună în perioade de criză. Ele au demonstrat că, în aceste momente de tranziție, familiile ne cer într-adevăr să apelăm la cele mai profunde rezerve de dragoste, răbdare, conștiință de sine, timp, efort și, bineînțeles, bani. Am căutat să studiez în amănunt particularitățile fiecărei familii, pentru că, în opinia mea, cele mai personale și intime detalii ale vieții noastre pot fi transpuse, la

modul general, într-o perspectivă universală.

Generaţii

Sunt din ce în ce mai interesată să lucrez cu sistemele familiale, deoarece sunt de părere că vieţile noastre sunt interconectate şi interdependente, nu separate. Văd procesul de schimbare ca pe o chestiune colectivă. Prin activitatea mea am ajuns să înţeleg că abilitatea noastră de adaptare nu este afectată atât de evenimentele prin care trece o familie, cât de natura legăturii şi a bunăvoinţei care există între membrii acesteia.

Puterea bunicilor şi a părinţilor de a-i influenţa în bine sau în rău chiar şi pe copiii ajunşi la maturitate a fost pentru mine o perspectivă inedită şi importantă. Vom observa în studiile de caz expuse aici că familia înseamnă mai mult decât membrii care o compun. Cu toţii au propriile lor istorii de viaţă, care se completează pentru a construi sistemul familial şi modul lor de a fi. Ele arată că ciclul de viaţă al familiei – de la naştere, adolescenţă şi vârsta adultă până la bătrâneţe – reprezintă contextul principal al

dezvoltării umane. înțelegând povestea fiecărei generații și modul în care acestea s-au influențat între ele, începem să ne înțelegem pe noi înșine.

în fiecare capitol, familia este structura care susţine sistemul emoţional al fiecăreia dintre generaţiile care sunt încă în viaţă – vorbim despre trei sau chiar cinci generaţii. Felul în care acest sistem emoţional este gestionat de membrii familiei, în frunte cu părinţii şi bunicii, le modelează rezilienţa la schimbările majore sau la pierderile traumatice cu care se vor confrunta în viaţă.

Vedem că sistemele emoţionale nu sunt logice. Ne dorim poate ca părintele, copilul sau bunicul nostru să nu fie afectat de un lucru pe care noi îl considerăm banal – sau, la polul opus, traumatic –, dar nu funcţionează aşa. Scopul sistemului nostru emoţional este de a ne transmite informaţia despre siguranţă şi pericol, care există deja în interiorul nostru şi care ne ajută să simţim plăcere şi să ne împlinim nevoile. Este important să ştim că emoţiile pot curge liber prin noi, fie că sunt dureroase sau vesele. Atunci când emoţiile sunt blocate, apar disfuncţiile. în familii, disfuncţia poate fi transmisă de la o generaţie la alta, deoarece copiii o văd în comportamentul părinţilor şi o vor reflecta apoi, la rândul lor, în propriul lor comportament de adulţi, şi astfel ciclul se repetă.

O familie disfuncţională are multe nuanţe şi niveluri de disfuncţionalitate, iar interacţiunile din interiorul acesteia sunt mai degrabă negative. între membrii familiei nu există o tendinţă normală spre bunăvoinţă, nici grijă sau sprijin reciproc. Ei nu ştiu cum să facă faţă dificultăţilor: un conflict poate lua o amploare exagerată, transformându-se într-o confruntare care se poate extinde de-a lungul mai multor luni, ani sau chiar generaţii. De asemenea, aceştia sunt în general rigizi, cu păreri fixe despre bine şi rău, şi refuză comunicarea în

loc să o faciliteze. Din punct de vedere comportamental şi psihologic, familiile disfuncţionale au un caracter imprevizibil şi atunci când conflictul rămâne nesoluţionat, devin o sursă de suferinţă pentru membrii lor. Aceştia se pot simţi în acelaşi timp abandonaţi şi prinşi în capcană. Pot simţi forţa toxică a unei recompense imprevizibile, în situaţiile în care uneori dragostea şi atenţia mult-dorite le

sunt oferite, pentru ca apoi, tară niciun motiv, să le fie retrase: astfel devin cu toţii dependenţi, aşteptând următoarea doză.

Este puţin probabil ca familiile extrem de disfuncţionale şi inflexibile la schimbare să înceapă o terapie. Mă gândesc adesea la acest paradox aparent imposibil: cei care au cea mai mare nevoie de sprijin şi de introspecţie sunt cei care le solicită cel mai puţin. Sau, mai rău, nu le pot primi.

Sistemele familiale conţin mai mult decât scenariile şi emoţiile noastre. Ele stabilesc, de asemenea, în mod implicit şi explicit, tiparele de comportament şi de legătură dintre fiecare membru al unei familii – care este rolul fiecăruia, cine deţine puterea –, precum şi convingerile şi regulile referitoare la ceea ce poate fi comunicat, ce este interzis, ce comportament este sancţionat. O dinamică negativă de familie poate agrava problemele unui anumit membru şi poate sta la baza angoasei individuale şi colective. Dacă, de exemplu, tatăl este slab, copilul său îl poate domina, împreună, ei creează această dinamică, de care este afectată întreaga familie. în loc să ne ocupăm doar de tatăl slab, este important să abordăm întreaga dinamică familială, deoarece numai în ansamblul ei familia poate fi un mediu pentru schimbare.

Uneori, comportamentul manifestat de un individ poate fi o expresie a unei dificultăţi sistemice. De exemplu, în familiile unde nu se discută despre grijile legate de bani, unul dintre copii poate dezvolta probleme legate de control. într-o situaţie dificilă, familiile pot rămâne blocate într-un anumit moment de criză, dacă aleg să folosească acelaşi tipar învechit de adaptare şi să spere că de data aceasta rezultatul va fi unul diferit – ele nu ajung decât să constate ulterior că acum se află într-o dificultate şi mai mare. Familia ca unitate este cea care are nevoie de înţelegere. Iar uneori este posibil ca membrii acesteia să aibă nevoie şi de ajutor în a lua parte activ la schimbare şi în a adopta compoortamente noi, diferite. în munca mea cu aceste familii, am ales să analizez toţi membrii familiei şi toate motivele care ar

putea duce la apariţia problemelor, nu doar un singur „individ-problemă”.

Oricine îşi studiază propria familie ar avea de câştigat din examinarea tiparelor şi a comportamentelor familiale moştenite de la generaţiile

trecute, pentru a vedea ce ar putea necesita modificări. Deseori, micile schimbări neaşteptate sunt cele care aduc îmbunătăţiri. De exemplu, familia Wynne şi-a ajutat fiul depresiv uitându-se împreună la toate sezoanele serialului Modern Family (O familie modernă).

Iubirea contează

Iubirea, resursa predictibilă care stă la baza gestionării emoţiilor de către familii, este esenţială. Iubirea în toate formele sale: iubirea pe care o oferim şi cea pe care o primim, retrăgându-ne, renunţând sau îndreptându-ne către cineva, prin despărţire şi prin reparaţie.

Putem afirma că la baza conflictelor şi a suferinţelor din cadrul familiilor se află adesea gelozia şi competiţia pentru resursa limitată a iubirii în oricare dintre formele sale. Acestea se manifestă prin nefericire şi suferinţă, precum şi prin certurile dintre fraţi şi cupluri sau prin rivalitatea dintre generaţii.

încă se mai dezbate cu privire la natura umană şi la cultură. Când ne naştem, primim o amprentă genetică – înzestrarea noastră cu inteligenţă, calităţi fizice şi diverse trăsături de caracter –, şi ştim că potenţialul acestora poate fi valorificat sau estompat de mediul în care trăim. Norocul întâmplător al tipului de familie în care ne naştem, bogăţia sau sărăcia, istoria, sănătatea mentală şi tiparele familiale influenţează calitatea educaţiei, a culturii pe care o primim. Dar în centrul bunăstării se află identitatea noastră de bază: „Sunt iubit şi aparţin. Această familie este căminul meu şi locul unde mă simt în siguranţă, indiferent ce se întâmplă cu mine sau cu ei”.

Din propria mea experienţă şi din ce am învăţat de la familiile descrise în această carte, analizând familiile înrudite biologic

cu cele înrudite prin alianţă, poveştile care ne sunt spuse devin identitatea noastră. Atunci când poveştile sunt adevărate, ne încredem în sentimentul de iubire şi

apartenenţă. Şi evoluăm, indiferent de moştenirea sau legătura noastră genetică.

Familiile sunt complicate, haotice şi imperfecte. Cei pe care îi iubim cel mai mult şi de care ne pasă cel mai mult sunt şi cei care ne rănesc cel mai mult, pentru ei luptăm cel mai mult şi cu ei facem cele mai mari greşeli. Dar în acelaşi timp simţim cum înflorim când suntem încredinţaţi că familia noastră se află atât în interiorul, cât şi în jurul nostru. Merită efortul, durerea şi lupta. Când putem avea încredere în ea, familia poate fi forţa care ne ţine laolaltă atunci când lumea noastră este zdruncinată. Chiar şi când ne despart distanţe mari, familia pe care o purtăm în centrul fiinţei noastre ne poate ajuta să ne găsim echilibrul în ciuda haosului şi a nebuniei din lume.

Calea cea mai bună pentru a reuşi acest lucru este să-i acordăm familiei timpul nostru şi să o punem pe primul loc în inimile şi minţile noastre.

[1] Copii născuți după cel de-al Doilea Război Mondial până la jumătatea anilor 1960. (N. t.)

Terapia

Sunt îndatorată pacienţilor mei, care mi-au dat permisiunea de a scrie despre problemele lor cele mai personale şi dificile. Le descriu relatările sub forma unor poveşti, pentru că în definitiv asta sunt, dar să nu uităm că ceea ce eu descriu aici sunt aspectele cele mai intime ale vieţii lor. Pentru ei acestea nu sunt „poveşti". Generozitatea şi curajul lor de a-mi relata aceste aspecte au avut la bază speranţa că, odată ce le-ar citi, alţii vor putea obţine o perspectivă asupra propriilor familii şi vor reuşi poate chiar să vindece anumite răni. Sunt de părere că înţelepciunea culeasă din relaţia pacient- terapeut, care se desfăşoară în confidenţialitatea cabinetului, este o resursă valoroasă pentru toată lumea, care pentru prea mult timp a rămas neexplorată.

Am ascuns identitatea reală a clienţilor mei pentru a le proteja intimitatea. Unele dintre familii sunt compoziţii alcătuite din experienţele mai multor pacienţi şi, cu o singură excepţie, toate terapiile descrise în această carte s- au desfăşurat în timpul pandemiei din 2020 şi 2021 şi au avut loc pe platforma online Zoom. Am menţionat impactul Covid-19 doar atunci când acesta i-a afectat în mod semnificativ pe pacienţii mei. Cu toate dificultăţile pe care Covid le-a provocat, pentru procesul terapeutic s-a dovedit că a avut unele beneficii neaşteptate. Dintr-o perspectivă practică, a însemnat că am putut programa mai multe şedinţe: încercarea de a aduce mai mult de una sau două persoane în aceeaşi încăpere cu mine, jonglarea cu deplasările şi programul fiecăruia reprezintă o provocare logistică mult mai mare decât organizarea unei conferinţe pe Zoom. Am remarcat, de asemenea, că terapia la distanţă era mai puţin intimidantă, în special pentru generaţiile mai în vârstă. Cadrul terapiei a devenit siguranţa propriilor case, a ecranului unde priveau la mine şi la ceilalţi membrii ai familiei

lor, poate cu o cană de ceai în mână, un cadru prietenos şi primitor în care probleme importante, adesea intense, puteau fi discutate. La sfârşitul şedinţei, eu părăseam conferinţa de

pe Zoom, iar, de cele mai multe ori, familia rămânea să discute mai departe. M-am gândit adesea că acelea erau cele mai bune conversaţii la care să fi luat şi eu parte şi chiar i-am rugat în repetate rânduri să îmi povestească ce se discutase în absenţa mea, însă nu au făcut asta niciodată. Avantajele şedinţelor online pe Zoom au depăşit toate dezavantajele legate de faptul că nu puteam surprinde semnalele corporale ale clienţilor mei, că uneori se pierdea conexiunea la internet sau că pe ecran se vedea doar nasul cuiva.
Voi prefera întotdeauna să lucrez cu clienţii la cabinet, dar când vine vorba despre familii, din experienţa mea, Zoom este calea de urmat.

Când am început să scriu această carte, multe dintre familiile pe care am ales să le descriu făceau deja parte din cazuistica mea de la acel moment. Pe celelalte le-am ales datorită elementului de noutate pe care îl aduceau, cum este cazul familiilor Berger şi Singh/Kelly, sau datorită luptei extrem de dificile pe care o purtau, cum este cazul familiei Craig. Povestirile pot fi citite succesiv sau separat, fără o ordine anume. Singurul element comun care le leagă este curajul pe care familiile l-au avut de a cere sprijin pentru dificultăţile cu care se confruntau. Membrii acestor familii au înţeles nevoia de a găsi noi modalităţi prin care să le depăşească.

Pe de altă parte, am pacienţi care îmi vorbesc despre un părinte sau un frate, de exemplu, care refuză să li se alăture în terapie, în ciuda faptului că şi aceştia sunt afectaţi de problemele extrem de dureroase şi dificile din cadrul familiei, dar cu toate acestea, pentru ei este mai important să aibă dreptate decât să înţeleagă motivele care stau în spatele problemelor respective. Menţinerea unei poziţii rigide este un semn distinctiv al familiilor care sunt blocate în tipare negative. Cred că familiile prezentate în această carte arată că ceea ce le caracterizează ca fiind funcţionale este capacitatea de a se adapta şi de a-şi modifica percepţiile, căutând în acelaşi timp stabilitate şi apropiere. Terapia noastră le-a

permis membrilor familiilor să exploreze şi chiar să folosească această capacitate importantă. Puterea lor de a se confrunta cu provocările vieţii de-a lungul generaţiilor constă în această capacitate de a învăţa să îşi stăpânească emoţiile, dar în egală măsură şi să le îngăduie.

în acest sens, este util să ne întoarcem la Inteligenţa emoţională a lui Daniel Goleman. El defineşte inteligenţa emoţională ca fiind „capacitatea de a identifica, evalua şi stăpâni propriile emoţii”. Dacă nu vrem să fim dominaţi de presiunile constante ale vieţii modeme de familie, trebuie să fim inteligenţi în legătură cu emoţiile noastre. Trebuie să ne dezvoltăm conştientizarea de sine – să fim în contact cu ceea ce simţim şi cu motivele pentru care simţim acele lucruri. Datorită acestei conştientizări, în clipele în care ne simţim copleşiţi de o anumită situaţie ne putem reaminti că există şi alte stări şi emoţii, iar acea stare din acel moment va dispărea la un moment dat. Vom putea practica exerciţii de reechilibrare, cum sunt cele de mindfulness, sau, dacă ne certăm cu cineva, vom putea chiar să ieşim pentru câteva minute din încăpere, ceea ce ne va da ocazia să ne calmăm sentimentele de furie în loc să le dăm curs. Acest sentiment de sine ne oferă disciplina de a filtra cuvintele şi trăirile în folosul relaţiei nu împotriva acesteia, de a ne folosi judecata şi sentimentele, de a ne acorda cu empatie la ceilalţi. Odată ce reuşim să ne stabilizăm şi îi vedem şi pe ceilalţi făcând acelaşi lucru, nu mai simţim nevoia de a ne impune, ci simţim că putem avea încredere în iubirea care există în interiorul sistemului nostru familial.

Terapia de familie are adesea o intensitate mai ridicată decât cea individuală. Fiecare trăire din cadrul grupului este amplificată de numărul de persoane care îl compun. Pentru părintele care este responsabil (chiar dacă nu şi-a dorit acest lucru) întrucât familia lui se află în terapie, acesta poate fi un demers deosebit de greu. Este nevoie de multă toleranţă pentru a putea asculta criticile sau suferinţa propriilor copii. Este nevoie de curaj şi voinţă pentru a conţine aceste sentimente. Dezvăluirile dureroase provoacă multă suferinţă, deşi uneori au şi efecte pozitive neaşteptate. Cu toate acestea, cred că membrii familiilor care au îndrăznit să îmbrăţişeze forţa propriilor sentimente, să le permită să îi străbată şi să le modifice relaţia au trăit o experienţă transformatoare extrem de utilă. Suferinţa, din păcate, este agentul schimbării, iar evitarea ei o împiedică. Noua dorinţă a

fiecăreia dintre aceste familii de a recunoaşte, a se confrunta cu obstacolele şi a le înţelege va forma noul lor tipar familial.

Nu sunt un terapeut de formare sistemică – o abordare psihoterapeutică particulară –, dar munca mea este inspirată de teoriile acesteia. în terapia

cu aceste familii am căutat să formez un ataşament solid între noi, în urma căruia să se stabilească o relaţie de încredere, care putem afirma că reprezintă promisiunea rezultatelor pozitive în terapie. De-a lungul activităţii mele, am constatat că perspectivele matriliniare sunt mai numeroase decât cele patriliniare: numărul mare de femei care mi-au trecut pragul cabinetului reprezintă un indicator al faptului că, în general, bărbaţi apelează la terapie într-o mai mică proporţie, chiar dacă procentul acestora a început să crească totuşi în ultimii ani.

Contractul terapeutic este diferit în funcţie de fiecare pacient. Sunt cupluri care preferă să ne întâlnim de câteva ori pe an doar ca să se asigure că totul merge bine, familii care îmi cer o

frecvenţă lunară din motive similare şi persoane care au nevoie să ne întâlnim săptămânal sau o dată la două luni. După încheierea terapiei, nu mai ţin legătura cu pacienţii mei, dar mă bucur când unii mai îmi scriu despre noutăţile din viaţa lor sau îmi trimit felicitări de Crăciun. Poveştile lor continuă să trăiască în mine. Ele mă modelează şi mă influenţează, aşa cum o fac toate relaţiile importante din viaţa mea.

Terapia nu este pentru totdeauna. Ea are de fiecare dată un sfârşit. în urma unor evaluări constante, terapeutul şi pacientul ajung în punctul în care decid împreună că acesta din urmă este pregătit să încheie procesul. El este pregătit acum să îşi continue viaţa fără a mai avea nevoie de psihoterapie, iar terapeutul speră că a devenit mai rezistent la obstacole şi pierderi şi că şi-a asumat responsabilitatea de a merge mai departe. A înţeles suferinţa pe care părinţii, partenerul sau un eveniment anume i-au provocat-o şi nu mai este blocat în tiparul repetitiv al reproşurilor. Terapia nu repară lucrurile care nu au mers bine în trecut, ci ne ajută să învăţăm să ne adaptăm, să creştem şi să ne schimbăm în ciuda acelor lucruri.

încheierea terapiei cu un pacient reprezintă un element semnificativ, constitutiv şi vital al procesului terapeutic. Deşi este menţionat încă de la prima întâlnire, este important pentru pacient să nu aibă loc brusc. Sfârşitul unei terapii este planificat şi se petrece gradual. Personal, mă întristez de fiecare dată când o relaţie apropiată şi semnificativă cu un pacient se

încheie. Deşi poate fi tentant să continuăm relaţia ca prieteni, acest lucru nu este recomandat. Când mă gândesc la perspectiva unei altfel de relaţii cu un fost pacient, iau întotdeauna în considerare pericolul că aceasta i-ar putea face rău. Prin stabilirea unor limite clare, onorăm terapia şi spaţiul pe care aceasta îl ocupă în interiorul nostru. Pe plan profesional, pentru unii pacienţi am avut un rol dublu pe care, deşi nu reprezintă un pericol, prefer totuşi să îl evit.

*

Mi-am menţionat supervizorul de mai multe ori de-a lungul textului. Toţi terapeuţii includ supervizarea în practica lor clinică pentru a-şi proteja pacienţii de eventualele lor greşeli sau scăpări. Supervizarea este pentru terapeut un spaţiu pentru învăţare: o ocazie de a reflecta asupra gândurilor, sentimentelor şi comportamentelor pe care le are în relaţia cu pacientul. Supervizorul meu este un coleg pe care îl respect şi-l apreciez foarte mult şi de care am foarte multă nevoie, către care mă îndrept de fiecare dată cu dilemele mele etice, greşelile mele, furia mea sau îngrijorarea cu privire la activitatea mea clinică, iar alteori şi cu împlinirile mele sau cu rezultatele bune la care ajung cu pacienţii. Fără supervizorul meu nu cred că aş putea fi un terapeut eficient. Lucrând cu oameni, şi pentru terapeut ies constant la iveală diverse întrebări, conflicte şi propriile probleme nerezolvate, pe care o persoană înţeleaptă şi de încredere îl poate ajuta să le clarifice.

Să lucrez cu grupuri şi să scriu despre acestea, în loc de membri individuali, a fost un adevărat număr de jonglerie psihologică. Alegând să scriu despre aspectele care afectau întreaga familie, a însemnat că a trebuit să exclud aspecte din

viaţa fiecărui membru. Toţi cei cu care am lucrat, dintre care majoritatea nu fuseseră vreodată într-o terapie, au spus că această experienţă a fost revelatoare şi le-a înlesnit o apropiere nesperată de rudele lor. Au fost bucuroşi de oportunitatea de a se privi pe ei înşişi şi de a se confrunta cu probleme delicate, în timp ce eu purtam responsabilitatea

conflictelor şi îi ajutam să le înţeleagă. Destăinuirea fricilor şi trăirea emoţiilor dureroase au fost dificile pentru ei, dar în acelaşi timp au avut un efect intens şi vindecător. Am putut observa cum energia pacienţilor mei se schimba pe măsură ce li se revelau noi semnificaţii. Un element-cheie al psihoterapiei este oportunitatea pacientului de a se auzi pe el însuşi şi de a-l auzi şi pe celălalt, într-un alt mod: puterea magică de a asculta şi a fi ascultat.

Familiile cu care am lucrat s-au confruntat cu multe probleme complexe.
Au găsit puterea de a trăi cu întrebări tară răspuns şi de a învăţa să iubească din nou, în ciuda pierderilor insuportabile. Am ajuns să văd că, în acest proces, au împărtăşit capacitatea de a traversa situaţiile incerte ale vieţii printr-un devotament puternic faţă de speranţă.

în practica mea terapeutică, întotdeauna mi-am scris notiţele la sfârşitul fiecărei şedinţe. în cabinet, în interacţiunea terapeut-pacient am ocupat poziţia unui terţ. Am pătruns în intensitatea procesului nostru terapeutic, pentru ca apoi să fac un pas înapoi şi să pendulez între cele două viziuni, a pacientului şi a terapeutului, obţinând astfel o mai mare claritate. Scopul era să fiu conştient de mecanismele interne ale minţii mele şi ale pacientului. Psihologul Dan Siegel numeşte acest lucru „mindsight" Obişnuiam să aplic o versiune a acestei metode cu pacienţii mei: făceam un pas înapoi şi le împărtăşeam gândurile mele pentru a le oferi puncte de vedere noi. Ştiinţele comportamentale ne-au arătat deja că avem tendinţa de a ne menţine deciziile luate în trecut, chiar dacă noile informaţii pe care le avem în prezent sugerează că acelea au fost greşite. Confundăm tiparele de familiaritate cu siguranţa. în astfel de situaţii, un punct de vedere din exterior, al meu de exemplu, poate fi necesar pentru a clarifica aceste tendinţe încăpăţânate. Cabinetul devine astfel un portal, care-i permite pacientului să se vadă pe sine cu o mai mare profunzime, să descopere tiparele

înţepenite, să capete noi perspective asupra evenimentelor din trecut şi asupra modalităţii sale de relaţionare cu ceilalţi.

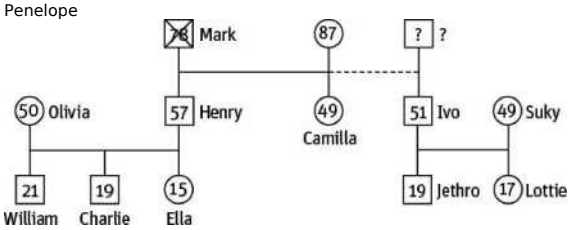
Nu putem şti niciodată cât timp va dura o terapie şi nici care va fi rezultatul acesteia. Pe cele mai multe dintre familii le-am văzut doar pentru şase sau opt şedinţe. Având în vedere cât de rigide pot fi tiparele şi dinamica

familiei, am fost impresionată de rapiditatea cu care se produceau schimbările. Acelora care folosesc durata unui proces terapeutic ca scuză să nu înceapă un astfel de demers le sugerez (cu un zâmbet) că durează mai puţin timp decât vizionarea unui serial.

înţeleg cât de descurajant poate fi să ne acordăm timp pentru introspecţie, dar puterea terapiei ca medicament preventiv pentru familiile din prezent şi pentru generaţiile viitoare poate fi profundă.

FAMILIA WYNNE

Penelope



Familia Wynne

Cine sunt eu? Sunt suma genelor mele sau sunt propria mea creaţie?

Conceptualizare de caz

Ivo Wynne, de profesie tâmplar, avea 51 de ani şi era căsătorit cu Suky, în vârstă de 49, o realizatoare de documentare, de origine americană. Aveau doi copii: Jethro, 19 ani, şi Lottie, 17 ani. Ivo a venit să mă vadă, pentru că nu era sigur de descendenţa sa pe linie paternă, cu alte cuvinte, nu era sigur dacă Mark era într-adevăr tatăl său. îşi dorea să exploreze această suspiciune, pentru a putea decide ce să facă mai departe: să afle mai multe sau să trăiască în continuare cu acest statu-quo: incertitudinea. Ivo avea un frate mai mare, Henry, în vârstă de 57 de ani, şi o soră mai mică, în vârstă de 49, Camilla. Mark, tatăl lui Ivo, murise în urmă cu cinci ani, lăsând-o văduvă pe Penelope, mama lui Ivo, în vârstă de 87 de ani, care se „trata" cu alcool şi devenise, în cele din urmă, o alcoolică aproape funcţională. Ne-am întâlnit în cabinetul meu.

„Am 51 de ani şi în clipa asta, în ciuda oricărui instinct, ştiu că trebuie să aflu cine este tatăl meu biologic. Pare incredibil de absurd, dar faptul că tatăl meu îmi acorda rareori atenţie când eram copil nu mi s-a părut niciodată ciudat. Prietenii de la şcoală mă întrebau mereu: De ce tatăl tău nu vine niciodată să te vadă de Ziua Sportului? Eram foarte atletic, câştigam toate cursele şi eram căpitanul echipei de cricket. Le răspundeam de fiecare dată: Oh, este foarte ocupat şi, sincer, nu credeam că

era ceva

greşit sau ciudat în faptul că lipsea de fiecare dată. Pur şi simplu aşa era tatăl meu şi asta era tot ce ştiam.”

Ascultându-l pe Ivo, am putut vedea confuzia şi durerea profundă din ochii săi de culoarea alunei, încadraţi într-un chip frumos, cu un păr şaten, ondulat şi pieptănat pe spate. Ochelarii de firmă sprijiniţi pe nasul său acvilin dădeau impresia unei persoane de viţă nobilă. Felul în care stătea picior peste picior şi modul în care braţele sale elegant îmbrăcate se arcuiau când se mişca îmi aminteau de caii de rasă pură. Cunoaşterea istoriei de viaţă a părinţilor noştri reprezintă o parte fundamentală a identităţii fiecăruia dintre noi, iar când aceasta, aşa cum vom vedea în cazul lui Ivo, implică şi un statut social înalt, atunci pierderea ei complică lucrurile şi mai mult.

L-am rugat pe Ivo să-mi spună mai multe despre el. Am aflat că era un artizan, că avea propria sa companie, care proiecta şi realiza bucătării şi mobilier de înaltă calitate. Mi-am dat seama că mă atrăgeau mâinile lui şi că acum le priveam cu un interes reînnoit, gândindu-mă la abilitatea lor de a crea obiecte frumoase. întotdeauna i-am admirat pe oamenii care fac lucruri, întrucât ceea ce eu fac nu este vizibil. Mi-am îndreptat din nou atenţia spre povestea lui.

Ivo era fratele mijlociu într-o familie cu trei copii. La moartea tatălui lor, Mark, fratele său mai mare, Henry, moştenise titlul şi averea. Henry, în vârstă de 57 de ani, era căsătorit şi avea trei copii. Administra proprietatea şi căuta să o modernizeze, pentru a o face profitabilă. Camilla, sora lui mai mică, „avusese întotdeauna probleme”. Mi-am imaginat toată acea rivalitate dintre ei: fiul cel mare moşteneşte totul, lăsându-l pe Ivo, etichetat drept „moştenitorul de rezervă”, să sufere de condiţia de a se fi născut „al doilea fiu”.'

Camilla, în vârstă de 49 de ani, a fost (sper) printre ultimele femei din elita socială născute în generaţia patriarhatului sistemic, unde scopul educaţiei lor era găsirea unui soţ, nu a

unui loc de muncă. Avusese câteva relaţii, dar acum locuia singură pe proprietatea familiei, lucrând cu jumătate de normă pentru un licitant. Avusese o legătură strânsă cu tatăl ei. Aşa cum dicta aranjamentul formal de la vremea respectivă, cei trei fraţi au fost crescuţi

de o dădacă şi apoi daţi la creşă, departe de părinţii lor. Henry şi Ivo au fost trimişi la o şcoală pregătitoare, cu regim de internat, când au împlinit şapte ani, iar Camilla 11. Toţi trei au fost victime ale unor pedepse corporale nemiloase şi trebuie ca şi-au suprimat vulnerabilităţile şi emoţiile, pentru a putea supravieţui acelui mediu dur, departe de casă, la o vârstă atât de fragedă.

Ivo mi-a spus la un moment dat: „De două ori i-am cerut ajutorul tatălui meu. Prima dată mi-a oferit somnifere, iar a doua oară mi-a sugerat să mergem împreună într-o vacanţă în Italia, ca să fugim de probleme... Nu ştia cum să mă asculte şi să fie alături de mine, dar faptul că încerca să îmi ofere o soluţie îmi demonstra că avea intenţii bune. îmi amintesc că odată a încercat să mă ţină de mână, când ne îndreptam spre spital, să o vedem pe mama, după tentativa ei de suicid”.

Am tras aer în piept, şocată: vorbise cu atâta lejeritate despre un eveniment traumatizant. L-am întrebat câţi ani avea când mama lui a încercat să se sinucidă, iar el mi-a răspuns: „15”. Mi-am dat seama cât de traumatizant a fost acel episod pentru Ivo, când l-am notat ca exemplu al răspunsului său iniţial la durere: treci peste ea, nu zăbovi acolo. Am lăsat spaţiu pentru ca alte sentimente să poată ieşi la suprafaţă.

Ivo şi-a înfăşurat degetele în jurul degetului mare, învârtindu-le înainte şi înapoi, cu o privire absentă şi lacrimi în ochi. Ceea ce îmi spusese mai devreme nu era o amintire legată de tentativa de sinucidere a mamei sale, pe care încă o bloca, ci doar o

amintire despre tatăl său: „L-am ţinut de mână când avea demenţă. îmi plăcea să fac asta... el nu ştia cine sunt...
„ Zâmbea printre lacrimi. „M-am simţit aproape de el”. Apoi a tuşit şi şi-a îndreptat atenţia spre distanţa dintre ei: „Nu cred că ştia când e ziua mea de naştere sau care e numele meu mijlociu – cu siguranţă nu ştia ce mă pasiona, ce prieteni aveam sau orice altceva despre mine..., dar nu asta mă afecta, ci răceala lui faţă de mine, pe când faţă de Henry şi Camilla avea un altfel de comportament”. Cu capul plecat în jos, a spus, cu o oarecare stânjeneală: „Nu putea niciodată să mă privească în ochi”. A urmat o pauză lungă, în care am înţeles efectul devastator al cuvintelor sale.

Am vrut să înţeleg mai bine modul în care au decurs primii ani de viaţă ai lui Ivo. Mă gândeam că rolurile pe care şi le asumă fiecare copil în interiorul unei familii şi pe care părinţii le încurajează pot avea o influenţă majoră asupra conduitei familiei respective. Aceste roluri se concretizează adesea în familia de origine pentru a stabiliza sistemul familial. încă nu îmi era clar ce rol îşi asumase fiecare membru al familiei Wynne: să fi fost Ivo „fiul tăcut", iar Henry „cel care le rezolvă pe toate"? Chiar dacă în familia de origine aceste roluri funcţionaseră bine, este posibil ca ele să nu se mai potrivească în noile sisteme familiale pe care cei doi le-au construit la maturitate, ba chiar să provoace rupturi în cadrul familiei. Dacă vom ajunge să discutăm despre acest lucru, le voi sugera să îl exploreze cu deschidere, pentru a putea identifica ce anume ar trebui adaptat la realitatea actuală.

Este posibil ca trei copii să fie crescuţi în aceeaşi casă şi de aceiaşi părinţi, dar totuşi să aibă trei copilării complet diferite. Deseori aud părinţi care spun: „Nu ştiu de ce fiica mea este aşa dificilă, iar fratele ei aşa cuminte – amândoi au crescut în aceeaşi casă". Şi totuşi, fiecare copil are propria sa versiune legată de comportamentul părinţilor săi, iar amintirile despre orice eveniment din copilăria lui sunt modelate de această versiune unică a sa.

Henry avea toate calităţile unui frate mai mare: era un lider înnăscut, era organizat şi ambiţios. Am presupus că statutul de moştenitor i-ar putea conferi putere şi înfumurare, dar ar aduce cu sine, în acelaşi timp, şi aşteptări din partea părinţilor şi invidie din partea fraţilor săi mai mici.

Copiii mijlocii, cum este Ivo, sunt mai greu de etichetat, manifestările lor sunt de fapt reacţii la fraţii lor mai mari. Dacă cel mare este cuminte, atunci cel mijlociu va fi obraznic pentru a atrage atenţia. încă nu îmi dădeam seama cum îl modelase acest tipar pe Ivo, care părea deopotrivă haotic şi plin de succes, dar m-a făcut să îmi pun următoarea întrebare: Ce

înseamnă să ştii că nu eşti tatăl biologic al copilului pe care îl creşti şi să ţii acest lucru secret?

Mark ştia că Ivo nu avea nicio vină, dar faptul de a-l privi trebuie că îi stârnea un amestec complex de sentimente, de la furie, gelozie şi indignare

până la dezgust. Nu e de mirare că nu îl putea privi în ochi. Henry şi Camilla fără îndoială că au observat acest lucru şi poate chiar au fost tulburaţi de el, dar cum fiecare primea atât de puţină atenţie din partea părinţilor, probabil au interpretat atitudinea tatălui lor faţă de Ivo ca pe încă o dovadă a lipsei acestuia de interes pentru unul dintre fiii săi.

Camilla îmi stârnea interesul. Ultimii născuţi pot „scăpa mai uşor" decât fraţii lor mai mari, pentru că părinţii devin mai permisivi. Ei tind să fie afectuoşi, amuzanţi şi agreabili, şi adesea încearcă să îi ajungă din urmă pe fraţii lor mai mari, care sunt mai înalţi, mai rapizi şi mai pricepuţi. Eu aş fi avut nevoie să aflu mai multe, dar, până atunci, mi-am imaginat că, fiind cea mai mică dintre fraţi, Camilla avusese o copilărie mai uşoară. Dar apoi mi-am amintit că ea a trebuit să se confrunte cu patriarhatul, care-i favoriza pe bărbaţi şi le subestima pe femei. Ca răspuns la acest context, Camilla a preluat interesele tatălui ei pentru botanică, literatură şi istoria familiei. A fost răsplătită prin apropierea de tatăl ei. Dar, din câte mi-a fost dat să înţeleg, această strategie nu a funcţionat atât de bine. Camilla nu era copil amuzant şi iubitor, ci devenise fragilă şi anxioasă. în timp ce trasam genograma familiei lor, analizând relaţiile şi contextul dintre ei, am presupus că fraţii Camillei îi distruseseră acesteia încrederea în sine. Rivalitatea agresivă dintre fraţi, cu alte cuvinte hărţuirea care are loc între aceştia, este la fel de dăunătoare ca aceea pe care o întâlnim între elevii de şcoală, dar este adesea ignorată de părinţii care nu iau măsuri pentru a o combate.

Având în vedere că aceasta fusese experienţa lui încă din copilărie, l-am întrebat pe Ivo ce îşi dorea de la terapie. „Am fost foarte bun în a ascunde îndoiala legată de tatăl meu.” A făcut o pauză şi a zâmbit. „Nu degeaba sunt fiul mamei mele. Ea este Regina Negării. De-a lungul anilor am purtat sau am auzit conversaţii care m-au făcut să mă întreb dacă tata era într-adevăr tatăl meu biologic. Incertitudinea asta era mereu acolo. Când mă vedeam cu tata, se comporta ciudat şi era foarte distant. Simţeam că nu aparţin acelui loc, acelei familii. Henry şi Camilla se purtau urât unul cu celălalt, dar se aliau bucuros împotriva mea. Mă atacau în nenumărate feluri, mă legau şi

mă băteau cu o perie de păr, mă mânjeau pe faţă cu noroi — pe care-l percepeam ca pe nişte excremente —, mi-l băgau în urechi şi în nas. Mă tachinau spunându-mi că sunt urât, mă făceau prost — mi-o amintesc pe Camilla spunându-mi: Doar uitându-mă la tine mi se face rău.”

Eram şocată din nou de brutalitatea tabloului pe care îl zugrăvea şi de lipsa de emoţie pe care o afişa în timp ce îmi spunea lucrurile acestea, dar eu am simţit-o, era ca o strângere de inimă. Era foarte greu să îmi imaginez cum băieţelul lipsit de apărare era atacat în felul acela.

M-am gândit că neglijenţa părinţilor se metabolizase în interiorul celor trei fraţi în furie, apoi în dezgust faţă de ei înşişi, pe care aceştia îl puneau în act în relaţiile dintre ei. Ivo încetinise acum ritmul în care povestea, ceea ce lăsa mai mult spaţiu pentru formarea unei legături între emoţiile şi cuvintele sale. Emoţiile sunt contagioase, astfel că m-am întrebat dacă nu cumva preluase din ale mele, odată ce mi-a citit expresia feţei.

„N-aş fi ştiut cum să exprim asta atunci, însă, privind în urmă, tot ce îmi doream era să fiu în siguranţă şi să aparţin, dar asta nu s-a întâmplat niciodată. Faptul că părinţii noştri nu se ocupau de noi şi nu ne acordau atenţie ne-ar situa acum într-o categorie de risc, dar dacă trăieşti într-o fortăreaţă de castel, iar părinţii tăi au titlu nobiliar, toată lumea presupune că eşti norocos, că ai o viaţă perfectă.”

Am văzut pe chipul lui Ivo suferinţa şi furia reprimate: îşi încleşta maxilarul din cauza disconfortului provocat de aceste amintiri. Am bănuit că era prima dată când îşi exprima cum se

cuvine toate nemulţumirile care se adunaseră în interiorul său de-a lungul tuturor acestor ani. I-am spus cât de şocantă fusese experienţa lui: aveam imagini tulburătoare cu el abuzat fizic de fraţii lui, simţeam că sunt furioasă pe ei şi protectoare faţă de el, recunoscând în acelaşi timp că toţi trebuie că au suferit foarte mult, ca să ajungă să se comporte în moduri atât de violente.

Discrepanţa dintre neglijenţa imensă pe care o suferiseră aceşti copii şi luxul în care trăiseră era tulburătoare. Am reflectat împreună cu Ivo la modul în care ignoranţa noastră colectivă ne împiedică să înţelegem că privilegiile şi clasa socială nu protejează împotriva suferinţei. Ca societate,

avem tendinţa de a-i judeca pe oameni în funcţie de ce vedem la exterior, fără să ne gândim la ce se petrece în interiorul lor. Suntem obişnuiţi să credem că o maşină scumpă înseamnă bogăţie şi implicit fericire, dar tristeţea din ochii proprietarului ei ne spune o altă poveste. Am sugerat că Ivo a internalizat acest mod de a vedea lucrurile. El a dat din cap, ţinându- şi respiraţia, parcă pentru a nu-mi absorbi cuvintele.

Din punct de vedere psihologic, niciunul dintre fraţi nu s-a bucurat de o iubire securizantă, neîndoielnică, din partea părinţilor. Cu toţii au folosit mecanisme negative de adaptare pentru a face faţă unei copilării lipsite de siguranţă, iar iubirea indisponibilă a părinţilor i-a determinat să se întoarcă unul împotriva celuilalt, luptând între ei pentru puţinul care era totuşi disponibil. Aceasta a fost partea cea mai dificilă. Familiile care au un mod de funcţionare sănătos învaţă din certuri diferenţa dintre ceea ce face o replică să fie bună sau dureroasă: copiii observă la adulţii din jurul lor ce pot şi ce nu pot spune atunci când se ceartă. Fără îndrumarea sau intervenţia adulţilor, copiii din familia Wynne învăţaseră să atace cu intenţia de a răni. M-am gândit la puii de pasăre, care se lovesc unii pe alţii cu ciocurile pentru a ajunge primii la viermele adus de mama lor în cuib.

Vedeam că Ivo era epuizat, dar voia să continue. „Un prieten apropiat al familiei îi spusese plin de certitudine primei mele iubite că Mark nu era tatăl meu. Ea l-a întrebat pe Henry despre asta, dar el ajurat că era numai un zvon fals şi chiar s-

au certat pe tema asta. L-am crezut pe Henry şi nu m-am mai gândit la lucrul acela. Mama a venit odată să mă vadă la universitate, singura dată de altfel când m-a vizitat. Mi-a vorbit despre obişnuitele banalităţi mondene ale vieţii ei, dar apoi, în timp ce închidea portiera maşinii, chiar înainte de a pleca, mi-a spus: Ştiu că tu crezi că Mark nu este tatăl tău, dar te înşeli. îţi jur că ăsta e adevărul. Practic, de atunci mi-am continuat viaţa şi am abandonat complet această chestiune. Dar apoi aceeaşi prietenă mi-a trimis un e-mail în urmă cu o lună, cu o fotografie a unui bărbat care semăna cu mine – o văzuse în casa cuiva, însă mai mult decât să semene cu mine, era ca şi cum mă uitam la o clonă a fiului meu, Jethro.”

Mă străduiam să ţin pasul cu tot ce îmi spunea Ivo, lucru deosebit de greu de făcut, deoarece cu cât se simţea mai tulburat, cu atât vorbea mai repede. M-am gândit o clipă să îl rog să facă o pauză pentru ca ceea ce povestise până atunci să se aşeze, dar am decis să nu îi întrerup ritmul, să îl las să spună într-un suflet ce avea de spus. Puteam aprofunda în şedinţa următoare lucrurile pe care mi le povestea acum. Ivo a spus cu mânie:
„Eram furios pe ea. Cum îndrăznea să-mi trimită asta din senin, ca şi cum ar fi fost o informaţie banală? Dar mult, mult mai rău, era că le trimisese fotografia şi lui Henry şi Camillei. Fără să mă întrebe înainte! Chiar nu-mi venea să cred cât de uşor îmi distrugea viaţa cu un simplu e-mail. Henry m- a sunat să discutăm despre poză şi am avut o ceartă imensă. Ca de obicei, au ieşit la suprafaţă toate vechile noastre nemulţumiri. Ne întreceam să vedem cine o să dea lovitura de graţie a mârşăviei. A fost oribil. I-am trântit telefonul în nas, aşa cum făceam de nenumărate ori, gândindu-mă cât de mult îl urăsc şi cum nu mai vreau să vorbesc niciodată cu el, dar cearta m-a scos din starea de negare în care mă aflam”.

„Din acel moment, tot ce citeam, tot ce vedeam la televizor, tot ce ascultam era despre taţi şi fii... Nu puteam să dorm, să mă concentrez, să mănânc şi începusem să beau mult... Din nou, nu degeaba sunt fiul mamei mele... în ultimele săptămâni m-am cufundat în melancolie. Fiecare zi e grea. Nu pot face faţă..., nu pot face faţă zilelor... Fac ce trebuie făcut, minimul necesar, dar exist, nu trăiesc. Este un fel de a spune că nu mă descurc. Vreau să ştiu cum să trăiesc cu informaţia asta, ce să fac cu ea. Dacă este adevărată, cine sunt eu? Cum mă schimbă asta? Mă uit în oglindă şi văd acelaşi chip, dar mă simt diferit. Nasul pe care îl văd e nasul tatălui meu? Am crezut că da. întotdeauna mi-a plăcut această legătură cu el. Sunt bun la matematică, aşa cum era şi el. Nu am avut o relaţie emoţională prea bună cu părinţii mei, dar abia acum îmi dau seama cât de mult din identitatea mea şi din şinele meu este ancorat în ei – genele lor,

istoria lor care coboară până la mine. Până şi nenorocitele de locuri. Familia tatălui meu şi-a făcut averea prin politică şi agricultură şi şi-a construit moşia în Norfolk, aşa că rădăcinile mele au însemnat întotdeauna Norfolk – întregul ţinut: mirosul său, topografia sa, vizitele la casa familiei mele, portretele strămoşilor mei. Trebuie să renunţ acum la asta? Poate că tatăl meu nu a crezut că sunt copilul lui, dar m-a crescut ca pe copilul lui. Dacă eu nu sunt biologic al lui,

mai este el oare tatăl meu? îmi pierd jumătate din familie? Toţi verii mei din acea parte a familiei sunt brusc pierduţi pentru mine? Care este locul meu acum? Cui aparţin? Cum rămâne cu copiii mei şi cu moştenirea lor genetică?”

Erau o mulţime de întrebări. Puteam simţi cât de profund îl tulburau pe Ivo, iar un nod în gât îmi semnala grija pe care o simţeam cu privire la modul cel mai bun în care l-aş fi putut susţine. Am căzut de acord că s-ar putea să nu găsim răspunsuri la toate întrebările sale, dar poate că în săptămânile următoare am putea începe să înţelegem împreună semnificaţia pe care acestea o aveau pentru Ivo.

Mă documentez despre problemele clienţilor mei pentru a fi bine informată şi pentru a le putea oferi sprijinul psihologic de care au nevoie. Am învăţat că este important din punct de vedere evolutiv să ştii de unde vii. În anii 1990, dr. Marshall Duke şi dr. Robyn Fivush (vezi scala din „Anexă”, pagina 404) au creat un chestionar, pentru a-i întreba pe adolescenţi despre familiile lor. Cercetătorii au descoperit că aceia care ştiau mai multe despre istoria familiei lor aveau un nivel mai ridicat al stimei de sine, un nivel mai scăzut al problemelor de comportament şi mai multă autoeficacitate – aveau încredere că pot influenţa mediul în care trăiesc. Ivo fusese toată viaţa nesigur de rădăcinile sale. Acum, jumătate dintre cărămizile care construiseră locul său de origine fuseseră dărâmate. Ştiam că trebuie să păşim cu atenţie în zona aceea.

Trebuia, de asemenea, să evaluez nivelul la care Ivo fusese abuzat şi neglijat în copilărie şi să înţeleg pe deplin mecanismele sale de adaptare. Stresul şi traumele din primii ani de viaţă afectează dezvoltarea cognitivă, socială şi emoţională. De asemenea, acestea indică potenţiale probleme de sănătate la vârsta adultă. Cercetările arată o legătură directă cu depresia, dependenţa şi suicidul, precum şi cu o serie întreagă de afecţiuni fizice, de la cancer la boli de inimă.

Am decis să folosesc „Chestionarul cu privire la experienţele adverse din copilărie”, dezvoltat de echipa de cercetători dr. Vincent Felitti şi dr. Rob Anda (vezi scala din „Anexă”, pagina 401). Răspunsurile lui Ivo urmau să îmi indice cât de fragil era.

Cele zece întrebări variază de la: „Se întâmpla des ca vreunul dintre părinţi (sau alt adult din casa în care ai crescut) să te împingă, să te apuce cu forţa, să te îmbrâncească, să te pălmuiască peste faţă, să arunce cu ceva în tine?” până la „Ai simţit des că nu ai avut mâncare suficientă, că a trebuit să porţi haine murdare şi că nu ai avut pe nimeni să te protejeze?”

Fiecare „da” înseamnă un punct; cu cât scorul este mai mare, cu atât factorul de risc este mai mare. Scorul lui Ivo a fost de 5. Acest lucru mi-a arătat că va trebui să înaintăm încet, să construim o bază de siguranţă în relaţia noastră pentru a-l aduce la o stare de echilibru. De asemenea, a trebuit să creăm resurse, cu care el să-şi poată gestiona emoţiile înainte de a începe să abordăm problema dificilă a paternităţii.

Ivo se folosea de o amorţire a simţurilor ca mecanism de apărare împotriva emoţiilor dureroase ca ruşinea, furia şi vinovăţia. Punerea lui în situaţia de a se confrunta cu aceste emoţii, tară a avea înainte un nou mecanism de a le face faţă, ar fi putut declanşa o cădere nervoasă sau ar fi putut duce chiar la suicid. în această fază intensă de început a relaţiei noastre, eram recunoscătoare pentru experienţa mea cuprinzătoare: aceasta îmi dădea încrederea că voi şti cum să îl sprijin, oricât de fragil ar fi fost. Nu deţineam controlul asupra evoluţiei lui, dar puteam să vin în întâmpinarea nevoilor sale şi asta putea fi suficient.

Este important de menţionat că, după ce Ivo a răspuns la chestionar şi l-am ajutat să recunoască faptul că există şi alte modalităţi de a face faţă suferinţei, a început să vadă că sunt de partea lui şi că îl iau în serios. în trecut, sentimentele sale fuseseră minimalizate sau ignorate. Uneori puteam vedea din felul în care mă privea că se aştepta să spun ceva răutăcios; când nu o făceam, ofta uşurat, dar în acelaşi timp şi resemnat, punând deoparte replicile tăioase pe care le avea pregătite pentru o eventuală ripostă.

Ivo a spus că „se pricepe la negare”, iar eu simţeam asta în fiecare şedinţă. Negarea este prima etapă a procesului de doliu: fusese necesară în copilărie pentru a-l proteja de suferinţă şi a semnala amploarea pierderii sale. Pierderea nu însemnase moartea cuiva, ci fusese o „pierdere vie”: pierderea încrederii în identitatea lui de fiu al tatălui său. Aceasta se petrecuse într-un

spaţiu lipsit de siguranţă, ceea ce făcuse ca doliul să nu poată fi realizat. L- am sfătuit pe Ivo să îşi imagineze un loc care îi dă un sentiment de calm şi pace, să tragă apoi adânc aer în piept şi să umple acest loc cu sunete, imagini şi mirosuri – l-am numit „Spaţiul Sigur „ şi Ivo îl putea folosi ori de câte ori simţea nevoia să se liniştească. De asemenea, am mai construit împreună în interiorul lui o imagine, pe care am numit-o „Conţinătorul”: era un dulap psihologic din oţel, unde Ivo putea ţine imaginile înfricoşătoare, atunci când nu era cu mine.

Instrumentele pe care le-am conceput împreună i-au oferit o alternativă la acea amorţire, la închiderea în sine. I-au permis să simtă disconfortul emoţiilor sale, să le exprime, indiferent cât de puţin, şi astfel să poată ajunge singur la o linişte interioară, fără nevoia unui ajutor din exterior. Chiar dacă aceste instrumente par similare cu cele pe care Ivo obişnuia să

le folosească, între ele există totuşi o diferenţă: mecanismul lui Ivo protejează şi păstrează emoţiile dureroase în interiorul lui; celălalt însă îi permite să exprime aceste emoţii la exterior, ceea ce duce la schimbarea lor şi la creşterea puterii lui Ivo de a nu se mai lăsa copleşit de ele.

Aceste instrumente au fost importante pe măsură ce Ivo a început să se deschidă. Găsea cuvintele pentru a exprima ce simţea, dar apoi îşi schimba poziţia în scaun, îşi încrucişa picioarele lungi şi trecea la un alt subiect, complet diferit. Sau îşi cobora privirea şi nu mai spunea nimic. Mi-l imaginam folosind acelaşi comportament şi când era mic. îmi trezea un sentiment de blândeţe: voiam să îl alin. Am folosit o tehnică de stabilizare emoţională pentru a-i permite să revină la amintirile dureroase, în centrul cărora se afla primul său semestru la internat, locul care i-a provocat atât de multă suferinţă în copilărie. Ivo şi-a amintit că pe atunci era doar un băieţel, care se străduia să nu plângă în patul lui din dormitorul imens, cu pereţi albi şi alte douăsprezece paturi ca ale lui. M-am cutremurat: avea şapte ani! Mult prea mic!

Puţinele cercetări care există cu privire la impactul pe care internatul îl are asupra copiilor sunt contestate. Unii cercetători însă, cum este Nick Duffell, consideră că „sindromul internatului" tinde să apară la „supravieţuitorii internatului" la vârsta de 20 şi chiar 30 de ani. Acesta susţine că elevii de

internat au un set specific de comportamente pe care le dezvoltă singuri, ca formă de protecţie împotriva abandonului pe care l-au suferit când părinţii i-au trimis la acest tip de şcoală, iar comportamentele respective se manifestă faţă de persoanele şi evenimentele cu care se confruntă în viaţă şi pot duce la un distres considerabil.

Amintirea lui Ivo despre şcoala pregătitoare era frigul constant, îndeosebi frigul pe care îl simţea atunci când se dădea jos din pat şi păşea pe podeaua rece, de piatră. Am observat cum Ivo fie accesează aceste amintiri şi vorbeşte deschis despre ele, fie se distanţează de ele, păstrând astfel prin această oscilaţie un anumit control asupra abilităţii de a-şi suporta suferinţa. În terapie acest lucru se numeşte „fereastra de toleranţă". Vrem să ne sprijinim clienţii să ajungă până la limita toleranţei lor – în afara zonei de confort – unde învaţă că pot simţi durerea, că o pot exprima şi că aceasta nu îi va ucide. Ba dimpotrivă, îi va elibera şi le va uşura chiar suferinţa. Ei se pot distanţa apoi de această limită şi se pot îndrepta spre un loc mai uşor de tolerat, unde pot simţi calmul, chiar uşurarea.

Multe şedinţe mai târziu, Ivo a fost de acord că decizia de a păstra secretă îndoiala cu privire la paternitatea sa nu era doar copleşitoare, ci şi toxică, aşa cum sunt, de altfel, toate secretele de familie. Ivo era apropiat de soţia sa, Suky, care încă de la început a ştiut totul despre această situaţie şi a fost alături de soţul ei. Fiind de origine americană, Suky avea o doză firească de scepticism faţă de sistemul de clasă britanic, recunoscând totuşi în acelaşi timp şi faptul că acesta constituia un element valoros al identităţii lui Ivo. Au fost de acord să vorbească cu cei doi copii ai lor: Jethro şi Lottie.
La urma urmei, era vorba şi despre strămoşii lor. Pentru început, fotografia pe care Ivo o văzuse nu constituia neapărat o dovadă clară: împreună cu Henry şi Camilla ar fi trebuit să facă un test ADN. Acest lucru ar fi confirmat dacă erau fraţi buni sau vitregi.

Niciunul dintre noi nu era sigur dacă era mai bine să facă acest test sau să trăiască în continuare cu incertitudinea. Eu întotdeauna am crezut că adevărul, oricât de dificil ar fi, este preferabil unei minciuni. Dar Ivo trăise în ultimii cincizeci şi unu de

ani fără să ştie cu certitudine adevărul: ar putea face faţă consecinţelor psihologice ale faptului că nu este fiul tatălui său?

în cele din urmă, Ivo a decis că era mult mai dificil să nu ştie adevărul decât să caute să îl afle. Henry şi Camilla voiau şi ei un răspuns definitiv, aşa că au trimis cu toţii eşantioanele pentru testare.

A fost o aşteptare lungă de trei săptămâni. într-o dimineaţă rece de noiembrie, Ivo a primit un e-mail de la laboratorul de testare genetică.
Iniţial nu a vrut să-l deschidă. Mi-a spus că atunci când a citit rezultatul – că era fratele vitreg al lui Henry şi al Camillei, cu 23% ADN comun – a simţit un gol în stomac. Cu ochii plini de furie, mi-a spus: „Deci e adevărat. La dracu'! La dracu'! îmi vine să urlu... „ Apoi tonul furiei lui a scăzut, devenind mai intens: „Nu ştiu ce să fac cu rezultatul ăsta. Am pierdut ceva fundamental pentru mine, o parte esenţială din mine, care este invizibilă şi totuşi concretă... E lovitura de graţie a pierderii". Şi-a cuprins faţa în mâini, trupul îi tremura şi continua să repete în şoaptă: „Ce fac acum cu rezultatul ăsta?"

Tot ce puteam face eu în acele momente era să stau cu el în suferinţa lui.
Am simţit în stomac vâltoarea furtunii sale interioare. Am respirat încet pentru a-mi păstra echilibrul sufletesc şi i-am spus cât de rău îmi pare. A fost o şedinţă plină de tumult şi durere.

în ciuda tehnicilor noastre de stabilizare, vestea l-a aruncat pe Ivo într-o spirală de băut compulsiv şi haos. A început să fumeze din nou, deşi suferea de astm. Uneori lipsea de la întâlnirile noastre, alteori venea încă beat din noaptea precedentă. M-am adresat supervizorului meu, simţindu- mă vinovată şi extrem de îngrijorată. Era evident că aflase adevărul prea devreme: Ivo nu fusese pregătit să îl audă. învăţasem de la Babette Rothschild,

specialista preeminentă în traume, că uneori terapeuţii nu îşi stabilizează suficient clienţii şi trec prea repede la partea de prelucrare. Supervizorul meu a fost de acord că probabil asta se întâmplase şi acum şi a sugerat de asemenea că ar putea exista un proces paralel în care şi eu mă autoatacam, aşa cum făcea Ivo. M-a ajutat să mă calmez şi m-a încurajat să mă concentrez pe soluţii pentru a-mi ajuta clientul, nu pe modalităţi de a mă

critica pe mine însămi. îl puteam sprijini în formarea unui grup de prieteni şi a unui set de activităţi relaxante, cum ar fi yoga sau meditaţia, care l-ar fi ajutat să facă faţă mai uşor acestei suferinţe intense. Am căzut de acord cu supervizorul meu că trebuie să verific dacă Ivo are tendinţe suicidare, iar dacă aceasta ar fi fost cazul, să încheiem un acord care mi-ar permite să vorbesc despre asta cu medicul său de familie şi cu soţia sa. De la o suferinţă severă până la sinucidere poate părea cale lungă, dar să nu uităm că mama lui încercase să facă acest lucru, ceea ce creştea riscul ca Ivo să încerce acest lucru la rândul său. De asemenea, adversităţile prin care trecuse în copilărie constituiau încă un factor de risc. Am vrut să mă asigur că făceam tot posibilul pentru a-l proteja.

I-am spus că mă îngrijorează consumul lui de alcool şi l-am întrebat dacă are gânduri suicidare. A respins intervenţia mea scuturând furios din mână, ca şi cum aş fi fost un profesor enervant. Deşi am simţit înţepătura reacţiei sale, am ştiut că trebuie să rămân conectată la el cu compasiune. îşi direcţiona toată furia către el însuşi şi era extrem de important să îl fac să simtă că sunt alături de el în aceste momente şi găsesc o modalitate prin care să îi arăt, fără să-l agasez, că mă îngrijorează foarte mult. Amândoi ştiam că el era victima

nevinovată a acţiunilor mamei sale, dar Ivo se simţea totuşi ruşinat, simţea că e greşit ceva la el, ca şi cum ar fi fost defect. Şi că familia lui, toţi cei din jurul lui, îl vor privi altfel de acum.

Furtuna lui interioară avea o viaţă proprie: se dezlănţuise în Ivo, dar, din fericire, s-a potolit în cele din urmă, lăsându-l epuizat. Mai liniştit acum,
Ivo a presupus că furtuna aceasta zăcuse în el zeci de ani. Poate că toţi acei ani de negare se acumulaseră ca nişte straturi sedimentate care acum trebuiau forate. încă mai bea şi fuma, dar putea dormi, se putea concentra si, lucru absolut înduioşător, se simţea mai apropiat de cei doi copii ai săi. În cele din urmă, dragostea lor a fost cea care l-a stabilizat, nu instrumentele mele.

Zidul de apărări pe care Ivo îl ridicase în jurul său îi ţinuse pe cei doi copii departe de el, dar acum se sfărâma sub puterea îmbrăţişărilor acestora şi ei dădeau buzna în inima lui. Asta este forţa iubirii manifeste. Copiii nu mai conteneau din aceste îmbrăţişări. Jethro spunea că tatăl biologic al lui Ivo

era „un donator de spermă”, iar Lottie i-a spus: „Nu s-a schimbat nimic, tata. Eşti sută la sută aceeaşi persoană de dinaintea acestui rezultat”. Au râs copios când Ivo i-a întrebat dacă rădăcinile lui mai sunt acum în Norfolk: „Nu fi bleg, tată! Normal că încă mai sunt! Toate amintirile şi tot timpul petrecut acolo fac ca locul ăla să fie al tău la fel de mult acum, ca şi înainte”. Erau nişte copii inteligenţi, iar pentru mine era fascinant să văd că vulnerabilitatea lor i-a permis lui Ivo să se deschidă cum trebuie faţă de ei.

Dintre cei doi copii, Jethro l-a mişcat cel mai tare pe Ivo, care mi-a spus: „La 15 ani a început să se joace jocuri pe calculator şi doi ani numai asta a făcut, încuiat în dormitorul lui. Ne-a îngrijorat foarte mult. Ne-a spus că viaţa nu merită trăită. Am încercat să îl ajutăm, dar refuza să vadă pe oricine şi se izolase de toată lumea. A fost un miracol când a acceptat, la sugestia lui Suky, să ne uităm împreună la Modem Family. îl urmăream cu toţii aproape în fiecare seară, am văzut toate cele unsprezece sezoane – 250 de episoade. Nu vorbeam prea mult în timpul ăsta, dar Jethro stătea pe canapea la mijloc, între mine şi Suky. Serialul ne-a apropiat încetul cu încetul. Serialul şi faptul că a crescut 20 de centimetri într-un an, acum are 1,70 – o înălţime bună. Anul trecut a plecat la facultate şi acum este schimbat. Are un grup grozav de prieteni, prieteni pe care nu-i avusese niciodată înainte...”

Nimeni nu poate prezice ce anume poate avea un efect curativ. Modern Family le-a creat un spaţiu pentm a fi împreună, care nu era solicitant din punct de vedere emoţional, oferindu-le în acelaşi timp o preocupare şi o legătură comună.

Nu m-a surprins faptul că Ivo nu menţionase până acum angoasa adolescentină a lui Jethro: deşi sunt sigură că aceasta îl îngrijorase, nu cred că o simţise cu adevărat. Acum însă, odată ce unul dintre straturile lui protectoare fusese înlăturat, Ivo era deschis faţă de emoţiile sale.

Henry, încă supărat din cauza discuţiei anterioare, se hotărâse să-l viziteze pe Ivo şi să-i ceară să returneze nişte bunuri care aparţineau familiei Wynne: Ivo nu mai era un Wynne. Eu am fost şocată, dar Ivo nu părea

deloc surprins. Se aştepta ca unul dintre fraţi să facă aşa ceva, chiar îi spusese asta lui Suky. Ştia prea bine cum funcţionează familia lui.

Era cu atât mai ironic, cu cât tocmai Henry îi cerea acest lucru – el, care moştenise cea mai mare parte a averii familiei. Ivo a râs, spunând că Henry putea insista cât voia, dar nu avea nicio putere de a-l obliga să returneze ceva, aşa că aproape îi făcea plăcere să îl refuze. Era supărat pe Henry, dar nu era o victimă. Ştia că o vreme vor fi mai distanţi unul cu celălalt, dar în cele din urmă îşi vor vorbi din nou. Acesta era tiparul familiei. Izbucniri de nervi şi certuri, apoi tăcere timp de câteva luni, până când unul dintre ei făcea primul pas. Nimic nu avea să se discute sau să se rezolve; această ultimă ceartă avea să devină încă un element în mormanul lor de resentimente, iar ei urmau să-şi vadă mai departe de viaţă.

Ivo a continuat: „Dar, pentru prima dată de când sunt în familia asta, Henry mi-a cerut scuze din inimă şi ne-am împăcat. Mă simt mai aproape de el... ceea ce este bine, destul de grozav, de fapt”.

Am interpretat comportamentul lui Henry ca pe o reacţie instinctivă, atacul său asupra lui Ivo fiind consecinţa unui gol, a unei lipse. Bunurile pe care acesta le cerea înapoi erau de fapt moneda de schimb a iubirii, o iubire care în familia Wynne fusese disponibilă în cantităţi atât de mici. Henry a reacţionat din impulsul de a obţine tot ce se putea. Moştenise o avere semnificativă, dar acest lucru nu îl proteja de golul pe care îl simţea pe interior. Nu puteam să ştiu ce îl determinase pe Henry să îşi ceară scuze, să modifice astfel tiparul familiei, dar mi-am imaginat că soţia lui fusese cea care îi insuflase raţiune şi empatie. Poate că rezultatul testului crease o nouă punte importantă între Ivo şi fraţii săi. Din punct de vedere biologic era, într-adevăr, mai departe de aceştia, dar poate se putea apropia mai mult de ei din punct de vedere emoţional.

Câteva săptămâni mai târziu am analizat acest lucru cu Ivo şi

ne-a devenit clar că în familia Wynne privilegiile – titlul, pământul, banii şi statutul – erau mai preţuite decât membrii ei. Aceştia considerau că „lucrurile” sau „bunurile” sunt mai de nădejde decât oamenii, dar, aşa cum a scris jurnalistul Art Buchwald, „cele mai bune lucruri din viaţă nu sunt

lucrurile”. Bunurile puteau fi etalate şi încasate. Oamenii, în schimb, aşa cum îi vedeau cei din familia Wynne, erau un potenţial pericol: puteau răni şi părăsi, fiind astfel nişte bunuri mult mai riscante.

Am comparat acest mod de gândire cu cel al unei familii de imigranţi care îmi erau clienţi şi care nu aveau „lucruri”: în această familie, membrii ei erau mai importanţi decât orice altceva. Erau pregătiţi să sacrifice totul unii pentru ceilalţi. Oamenii reprezentau averea lor, siguranţa lor, esenţialul care le putea asigura supravieţuirea: ştiau că nu puteau trăi unii tară ceilalţi într- o ţară străină. Niciunul dintre noi nu poate reuşi cu adevărat în viaţă fără legături apropiate şi pline de iubire.

împreună cu Ivo am ajuns la concluzia că noi, oamenii, avem nevoie să ne putem încrede în ceva, iar dacă acest ceva nu sunt persoanele din jurul nostru, atunci ne încredem în lucruri. Pentru mine, aceasta este una dintre trăsăturile unei familii disfuncţionale, atunci când membrii ei sunt pe locul doi, iar orice altceva contează mai mult.

După multe discuţii, Ivo a decis să îşi roage mama să vină la o şedinţă, împreună cu fraţii lui. Pe lângă asta, i-am sugerat să găsească nişte fotografii cu Mark şi să-i scrie acestuia, în timp ce le priveşte, ca şi cum ar fi în faţa sa şi i-ar vorbi. Pentru că, aşa cum am ajuns să înţelegem, chiar dacă şi-a pierdut tatăl biologic, nu ar putea pierde niciodată prezenţa şi relaţia cu tatăl pe care îl cunoscuse ca atare încă din copilărie. Tatăl său fusese departe de a fi un tată perfect şi, evident, ştia că Ivo nu era copilul lui biologic, dar, cu toate acestea, îl crescuse ca pe fiul lui, îi dăduse numele său şi îl întreţinuse. în ultimii ani de viaţă ai tatălui său, Ivo dezvoltase o legătură mai bună cu

acesta.

A devenit clar că scopul terapiei era de a realiza doliul după tatăl pe care Ivo îl avusese şi de a internaliza o versiune actualizată a acestuia. Ivo părea să-şi privească tatăl dintr-o perspectivă diferită: „Odată ce am crescut şi am plecat de acasă, apoi am început să mă descurc bine la serviciu şi am avut mai puţină nevoie de el, ne-am apropiat. Ne-am înţeles unul pe celălalt. Nu a spus-o niciodată, dar cred că a fost mândru de mine. Sentimentele pe care

le-a avut față de mine au fost diferite de cele pe care le-a avut față de frații mei, dar știu că, în felul lui, m-a iubit. Doar că nu a știut cum s-o arate”.

Această imagine a unui tată binevoitor, dar în mare parte absent îmi era familiară, așa cum le este multora din generația mea. Mark era un om al timpului său. Nu cunoștea limbajul emoțiilor și nu le înțelegea; probabil că îl înspăimântau. îmi imaginam că a fost complet bulversat de Ivo, care era atât dovada vie a infidelității soției sale, dar și un copil nevinovat, care se descurcase bine în viață; apoi m-am gândit la toate emoțiile pe care Ivo i le trezea tatălui său: furie, rușine, dragoste și mândrie.

Spre surprinderea și, oarecum, îngrijorarea mea, mama lui Ivo, Penelope, și sora lui, Camilla, au fost de acord să vină la o ședință. Henry era și el dispus să vină, dar, după mai multe deliberări, au decis că mama lor s-ar fi putut simți amenințată de prezența tuturor copiilor ei și ar fi devenit ofensivă.

Am vrut să aflu de la Ivo ce spera să obțină în urma ședinței cu ele. Ca de obicei, a durat ceva timp până a reușit să treacă de propriile apărări, dar, vorbind cu o voce care părea detașată și tânără, aproape dincolo de controlul său conștient, a spus: „Vreau să stau într-o cameră cu ele și să nu simt că mă înec chiar înainte să deschid gura”.

Am încuviințat din cap, gândindu-mă la toate semnificațiile acestei fraze, dar luând decizia că voi putea reveni asupra lor cu altă ocazie.

Ivo a continuat: „Vreau ca mama să-mi spună adevărul și să-mi dea o explicație. Mi-ar plăcea să-și ceară scuze, dar, mai important de atât, vreau să aflu toate detaliile, să știu toată

povestea... Iar în ceea ce o priveşte pe Camilla, nu ştiu. E nefericită. Oamenii cu probleme creează probleme, aşa că înţeleg de ce e rea. Mi-ar plăcea să putem vorbi despre asta tară să mă atace, tară să se bucure de suferinţa mea. Dacă ar putea înţelege cătuşi de puţin prin ce trec, pentru mine ar fi o imensă victorie, dar sincer mă îndoiesc că va putea face asta".

Odată cu dimineaţa a venit timpul pentru şedinţa noastră de grup cu Ivo, Penelope şi Camilla. Aveam emoţii. Mă simţeam dornică să îl protejez pe Ivo şi mă temeam că nu voi putea să conduc conversaţia în direcţia rezultatului pe care şi-l dorea şi de care avea nevoie.

Când Penelope a intrat în încăpere, sprijinindu-se în baston, pufăind zgomotos, mirosind a gardenii, am observat că era scundă. Ivo mi-o descrisese ca fiind „foarte frumoasă, foarte senină, cu un aspect foarte natural şi mereu cu zâmbetul pe buze". învăluită în şaluri din mătase, cu un crucifix mare atârnat de un lanţ greu de aur şi fără machiaj, cu ochii albaştri care scânteiau spre mine, era cu siguranţă impunătoare.

Camilla era mai înaltă şi părea că împărtăşeşte opinia mamei sale, că machiajul este ceva „hidos". Era atât de naturală, încât nu puteam să nu mă gândesc că naturaleţea ei însemna de fapt că nu se îngrijea. Părul ei cărunt era încâlcit într-o coadă de cal; un tricou şi pantaloni largi îi acopereau fizicul solid. Era palidă, cu vene sparte pe obraji şi cu ochii de un albastru uluitor. Nu a întrebat unde să se aşeze, s-a dus direct spre scaunul situat cel mai aproape de uşă, pregătită pentru o ieşire rapidă.

în timp ce Penelope vorbea, modul clar şi precis în care pronunţa silabele îmi amintea de o epocă îndepărtată: „Ah. Ce bătaie de cap a fost să ajungem aici! Tot traficul acela şi apoi parcatul, care a fost un coşmar!" Ivo, care îşi apucase degetul mare de la mâna stângă, învârtindu-l ca pe un tirbuşon cu mâna dreaptă, în timp ce privea spaţiul dintre mama lui şi podea, mi-a aruncat o scurtă privire rugătoare, care am înţeles că-mi spunea: „Te rog, nu face vreo greşeală". Am simţit presiunea, respiraţia mea era mai rapidă decât îmi doream. Şi Camilla era tensionată: în calitate de „sora cea rea" mă aşteptam să fie mai sigură pe ea, pe poziţia ei de superioritate genetică, în schimb îşi ocupase locul pe marginea scaunului, evitând contactul vizual cu toată lumea.

Am început sesiunea prin a menţiona lucrurile pe care le ştiam.

Testele genetice pe care cei trei fraţi le-au făcut au arătat fără echivoc că, din punct de vedere biologic, Mark nu este tatăl lui Ivo. Ivo întrebase despre asta în copilărie şi fusese minţit, iar acum întreba din nou: care este adevărul legat

de tatăl său? I-am adresat întrebarea lui Penelope într-o manieră directă: „Cine este tatăl lui Ivo?”

Ne-am întors cu toţii spre ea, iar Camilla a spus cu o voce puternică şi gravă: „Da, mamă, ne-ai minţit zeci de ani, spune-ne odată adevărul”.

Penelope a fixat-o cu privirea: „De mică ai fost obraznică. încă mai eşti”.

Eram pe punctul de a interveni pentru a încerca să împiedic ca această conversaţie să se transforme într-o ceartă în toată regula, dar Penelope a continuat: „Allington [Allington Hali, casa lor din copilărie] a fost minunată. Ai avut o copilărie frumoasă acolo. Când a venit domnişoara Barrett, am ştiut că va fi de ajutor încă din prima dimineaţă. Obişnuiai să ţopăi şi să faci gălăgie ca să ne trezeşti, dar în prima ei dimineaţă la noi, când te-ai trezit, aveai un măr şi un pahar de limonadă lângă pat... „

Camilla şi Ivo şi-au aruncat o privire complice, ca şi cum şi-ar fi spus: „Aceasta va fi ea astăzi”. Am repetat prima mea întrebare, iar Penelope a spus: „Nu-mi amintesc”, apoi a apucat-o într-o direcţie care nu avea nicio legătură cu întrebarea mea, povestind despre casa copilăriei sale, despre numărul de servitori pe care îi avusese şi amintirile din timpul petrecut la Paris în tinereţe. Uneori mormăia – ca şi cum s-ar fi rătăcit şi ar fi uitat ce voia să spună – dar apoi trecea la o altă întâmplare din viaţa ei de până atunci.

Ivo a încercat să intervină: „Mamă, nu sunt supărat pe tine. Nu cred că eşti rea, doar vreau să ştiu mai multe”. Răspunsul ei a fost să îşi scarpine cu putere braţele, unde avea o iritaţie, care părea dureroasă.

Camilla a spus: „Mamă, nu te mai scărpina. O să te iriţi şi mai tare”. Penelope nu a luat-o în seamă.

Am constatat că apărările lui Penelope erau atât de adânc

întipărite în ea, încât pur şi simplu nu ne putea auzi. Era ca şi cum s-ar fi aflat în interiorul unui turn înalt, fortificat, care are numai nişte ferestre mici în partea de sus, pentru a se proteja de forţele invadatoare. La 87 de ani, stilul ei de viaţă – acela de băutoare înrăită – îi afectase inevitabil şi coerenţa în exprimare.

Dezvăluirea a avut loc atunci când Camilla i-a spus lui Ivo: „N-am avut voie să-ţi spun, dar ştiam că e vorba despre Robert”.

Penelope s-a ridicat, şi-a aruncat eşarfa peste umăr, l-a lovit pe Ivo uşor pe coapsă şi a spus: „Oh, fir-ar să fie [cu un accent francez, un mod afectat de a înjura, o apărare tipică pentru cineva cu trecutul lui Penelope], El este” şi a ieşit pe uşă.

Trecuse o jumătate de oră din cele nouăzeci de minute ale şedinţei noastre şi mă simţeam de parcă aş fi alergat un maraton tară să fac vreun progres. Ivo a spus: „Doamne, ce ciudat a fost [termenul său atotcuprinzător pentru orice lucru pe care nu-l înţelegea şi pe care nu-l putea depăşi]”.

Camilla s-a aşezat mai bine pe scaunul ei: „Ei bine, măcar a recunoscut”. Era adevărat: Ivo ştia acum cine este tatăl său. Atmosfera din încăpere se schimbase: era mai destinsă. Camilla şi Ivo au făcut haz despre cât de imposibilă era mama lor şi, cu un umor negru, au enumerat o serie de alţi posibili taţi pentru Ivo, care erau mult mai răi decât Robert.

La un moment dat, tonul Camillei s-a schimbat, ca şi cum încerca să îi transmită lui Ivo că, neavându-l pe Mark ca tată, însemna că a scăpat ca prin urechile acului de moştenirea unui istoric de cancer şi insuficienţă cardiacă. Ivo a spus doar: „Nu spune asta”.

Răspunsul ei – „Ce?” – amintea de micile atacuri şi apărări care aveau loc între ei, încă de când erau copii.

Probabil că Ivo a fost afectat şi de faptul că cea care i-a dezvăluit cine este tatăl lui a fost Camilla, şi nu mama lui, dar am decis că nu era momentul să discutăm despre asta.

De fiecare dată când îl întrebam pe Ivo despre mama lui, îmi zugrăvea tabloul educaţiei formale pe care el şi fraţii lui o primiseră, al vieţii mondene aglomerate a părinţilor săi, al meselor pe care nu le luaseră împreună ca familie decât abia

târziu, când erau deja adolescenţi. în afară de puternica lui capacitate de negare – învăţase de la mama sa cum să îşi

trateze de unul singur emoţiile insuportabile –, nu aveam nicio idee despre cum îl crescuse de fapt mama lui.

Camilla a fost mai comunicativă. Era mai furioasă ca Ivo. „Mama mea a fost, şi încă mai este, după cum tocmai aţi văzut, acest gen teribil de isterică, o femeie care a avut mereu nevoie să fie în centrul atenţiei şi care a făcut mereu crize de furie. Putea fi şi foarte amuzantă. Obişnuia să bea foarte mult. Era o furtună emoţională – o mamă destul de inutilă. Era frumoasă, desigur, ceea ce îi dădea şi mai multe ocazii de a fi infidelă. S-a purtat şi încă se mai poartă oribil cu mine. Nu mi-a spus niciodată „eşti frumoasă", în schimb m-a făcut să mă simt grasă şi urâtă. Când mâneam, avea o privire aparte cu care mă urmărea. Ca urmare, am o problemă cu mâncarea, o problemă de control. Nu pot să renunţ la lucruri. Nu plâng niciodată. Nu transpir niciodată. Nu am scaun. Nu am fost niciodată bolnavă... Aş putea spune că sunt reprimată... „

Eram pe punctul de a spune ceva, când ea a adăugat: „Nu vreau să-ţi pară rău pentru mine sau să crezi în vreun fel că fac pe victima".

Această propoziţie m-a surprins şi m-a pus pe gânduri. Nu ştiam cum să răspund, aşa că am apelat la tehnicile de bază ale consilierii şi am reprodus ceea ce tocmai îmi spusese. Ea a dat aprobator din cap, cu o oarecare satisfacţie: „Da, cam aşa stau lucrurile".

Ivo a intervenit: „Eu cred că s-a purtat îngrozitor cu tine. Şi nu-mi amintesc de niciun moment plăcut cu ea. Poate era un pic de modă veche, dar nu-mi amintesc să ne fi spus vreodată «te iubesc». Nu te îmbrăţişa, dar îţi ţinea mâna între policele şi arătătorul ei şi o mângâia. îmi amintesc că aveam o carte din care citeam ore întregi, de unul singur".

Camilla a răspuns: „Simţeai că nu te vede, că erai acolo doar

pentru a o amuza. în rest, erai o corvoadă". Am observat că atunci când vorbea despre sine, Camilla folosea un „tu" obiectiv în loc de „eul" subiectiv: pentru mine acest lucru indica distanţa care pare să fi caracterizat toate interacţiunile pe care le avusese cu mama ei.

Imaginea pe care Ivo o avea despre mama lui era aceea a unei mame bune. Penelope se purtase mai bine cu băieţii ei decât cu fiica de a cărei înfăţişare era dezamăgită. Ivo avusese o mamă „diferită", deşi vorbim despre aceeaşi persoană. Nu m-am putut abţine să nu reflectez la ipocrizia acestei femei frumoase, care credea în farmecul natural şi care, în acelaşi timp, îşi făcea fiica să se simtă grasă şi urâtă.

Ivo îmi vorbise despre relaţia mai apropiată pe care Camilla o avusese cu tatăl ei, dar am rugat-o totuşi şi pe ea să-mi povestească despre asta. „Mă adora. Recunosc că era o fire dificilă, dar când făceam lucruri împreună – de exemplu când căutam flori sălbatice –, nu era nevoie să vorbim. Simţeam amândoi acea bucurie de a fi unul lângă celălalt şi de a face toate lucrurile acelea în doi, cum ar fi să scoatem cărţile preferate din bibliotecă şi înăuntrul lor să punem florile la presat. Era şi un artist surprinzător de talentat. Am multe dintre caietele lui preţioase cu schiţe. Când ploua, ne întorceam plini de noroi, mâneam biscuiţi şi beam ciocolată caldă. Sau, când era foarte cald, beam limonadă făcută în casă." Vorbea cu o vitalitate pe care nu o mai arătase până atunci.

Ivo dădea din cap uşor deznădăjduit, dar a zâmbit aprobator când sora lui a continuat: „Nimeni nu vorbea niciodată despre nimic. Tata era îngrozit de gândul că ar putea să o supere pe mama. Când era supărată, toată casa avea de suferit, iar el învăţase de mult să-şi ţină capul plecat. Aveam o vorbă în familie: «Hai să schimbăm subiectul». Puteam vorbi despre politică, despre pisică sau despre vreme, dar niciodată despre ceva care să conteze". Amândoi erau de acord că accesele de furie ale mamei lor dominau întreaga casă. Tatăl lor fusese o fire slabă.

Prin tonul vocii mele le-am transmis că îmi părea rău pentru ei şi am recunoscut că, în moduri diferite, niciunul dintre ei nu avusese o copilărie în care să se fi simţit în siguranţă. Dimpotrivă!

Părea important să punem în context educaţia pe care o primiseră, nu pentru a le diminua suferinţa, ci pentru a-i ajuta să recunoască faptul că părinţii lor făcuseră tot ce putuseră, având în vedere statutul lor şi vremurile în care

trăiseră. Am sugerat că cei mai mulţi din generaţia respectivă nu aveau nici cea mai mică idee despre cum să gestioneze relaţiile cu cineva. Aceştia crescuseră în familii de veterani ai Primului Război Mondial, de unde învăţaseră că rigiditatea este un mecanism necesar de supravieţuire, apoi la rândul lor trăiseră şi chiar luptaseră în cel de-al Doilea Război Mondial.

I-am rugat să-mi povestească ce ştia fiecare despre copilăria părinţilor săi. Camilla şi Ivo s-au înmuiat în timp ce descriau copilăria dificilă a acestora. Bunicul lor din ramura Wynne se întorsese din Primul Război Mondial un bărbat distrus, cu o tulburare de stres posttraumatic.[2] Fratele lui Mark a fost ucis în 1944, iar Mark a fost un distins pilot al Forţelor Aeriene Regale Britanice (RAF). Trebuie că fusese un bărbat foarte curajos, care totuşi se temea de soţia lui.

Tatăl lui Penelope murise când ea avea şase ani. Apoi, la 23 de ani, a primit un telefon de la un vecin, care o anunţa că îi găsise mama moartă în pat.
Am presupus că acest lucru i-a declanşat lui Penelope un puternic sentiment de vinovăţie, pentru că nu îşi vizitase mama mai des şi nu fusese ea cea care îi găsise trupul neînsufleţit. Dar mama ei fusese o alcoolică: autopsia a indicat ciroza drept cauză a morţii, ceea ce însemna că deja trei generaţii din familie erau dependente de alcool. Probabil că Penelope avusese destule motive întemeiate pentru care nu îşi vizita mama.

în copilărie, Penelope a fost trimisă în Ţara Galilor[3], unde a avut parte de o viaţă groaznică: familia la care locuia vorbea numai galeză şi îi fura raţiile, aşa că îi era mereu foame şi frig. Atât Ivo, cât şi Camilla au fost de acord că mama lor minţea adesea, aşa că nu erau siguri cât de mult să creadă din povestea ei, dar ceea ce era cu siguranţă adevărat era că, odată ce se căsătorise cu Mark, se înstrăinase de cei doi fraţi ai ei. Penelope a vrut, probabil, să scape de tot ce însemna copilăria ei, pe care voia cu tot dinadinsul s-o ţină cât mai departe cu putinţă de viaţa ei

actuală. Am bănuit că Penelope suferea de un blocaj în dezvoltare: răbufnirile ei erau cele ale unui copil mic căruia nu i se dă atenţie. întâlnesc adesea părinţi care au rămas blocaţi la stadiul de copii şi care, din această cauză, le fac un rău de nedescris propriilor copii.

Ivo şi Camilla au descris două familii în care traumele multiple s-au perpetuat de-a lungul generaţiilor, fără a fi recunoscute sau tratate. Trauma este definită ca răspuns emoţional la un eveniment cumplit, care a fost resimţit ca experienţă copleşitoare. Aceasta se întipăreşte într-o zonă a creierului pe care limbajul nu o poate accesa, ceea ce împiedică prelucrarea ei cognitivă. Mai mult, ceea ce este şi lesne de înţeles, cei care suferă o traumă vor să uite evenimentul traumatizant, aşa că nu vorbesc despre el. Dar trauma alterează creierul, în sensul că cei care suferă de ea văd lumea altfel, o consideră periculoasă. Cele mai frecvente mecanisme de apărare în cazul unei traume neprelucrate sunt detaşarea emoţională, pe care o recunoaştem în răspunsul lui Mark, şi folosirea drogurilor şi a alcoolului pentru a se autoanestezia – pe care o regăsim în comportamentul lui Penelope.

Gândindu-mă în continuare la consumul excesiv de alcool al lui Ivo, mi-am îndreptat atenţia către cercetările cu privire la alcoolismul ereditar. Identificarea contribuţiei directe a geneticii la dependenţă este un demers complex, întrucât implică o serie de variante genetice moştenite. în prezent, se consideră că dependenţa ereditară, ca în cazul tuturor factorilor genetici de altfel, este rezultatul legăturii dintre mediu şi predispoziţia genetică.
Este util să analizăm istoricul dependenţei de-a lungul generaţiilor în propriile noastre familii şi să ne recunoaştem propriii factori de risc – dacă, de exemplu, avem o dorinţă incontrolabilă de a bea, care prevalează asupra relaţiilor şi a altor priorităţi.

în cazul lui Mark şi Penelope, pe lângă factorul dependenţei ereditare, trebuie să luăm în considerare şi efectul pe care dimensiunea statutului social a avut-o asupra lor: ei au fost învăţaţi să creadă că exprimarea oricăror emoţii, cu excepţia bunei dispoziţii şi a veseliei, era respingătoare sau „de prost gust”. Exprimarea suferinţei era văzută ca o slăbiciune. Cu toţii învăţăm să facem faţă dificultăţilor oglindind mecanismele

de adaptare pe care le vedem la persoanele de îngrijire. Prin urmare, nu era o surpriză faptul că Ivo a apelat la băutură şi nicotină pentru a-şi uşura suferinţa.

Am sugerat că Henry, Ivo şi Camilla se născuseră în siguranţa pe care avuţia şi statutul social le oferă din exterior, în timp ce relaţiile cu părinţii

lor se bazaseră pe imprevizibilitatea traumatizantă a unui tată absent şi a unei mame alcoolice şi temperamentale. Ambii părinţi îşi iubiseră, tară îndoială, copiii, ba chiar avuseseră momente în care îşi manifestaseră afecţiunea faţă de aceştia, dar nu fuseseră pregătiţi să le ofere baza solidă care susţine o familie funcţională.

Ca o concluzie şi într-o manieră care nu aştepta vreo soluţie, Camilla a spus, cu un râs răguşit: „Poate că asta explică inima mea frântă. Poate că n- ar trebui să mă mai mire situaţia în care mă aflu, divorţată de imbecilul ăla şi trăind singură. întotdeauna am crezut că o să locuiesc la ţară, într-o casă cu o grădină frumoasă, împreună cu soţul şi copiii mei. încă sunt uimită de faptul că oamenii în care am avut încredere m-au părăsit [fostul ei soţ şi unul dintre cei mai buni prieteni ai ei nu mai vorbeau cu ea]; nu mă ajută nici afurisita de cumnată-mea [soţia lui Henry], care m-a gonit din Allington". A urmat o pauză lungă. „Chiar vreau să mă schimb, dar nu ştiu cum..."

Am văzut că o şoca până şi rostirea lucrurilor care o făceau să sufere. Avea un fel de energie febrilă care o ţinea în permanenţă în gardă, dar care în acelaşi timp, în mod paradoxal, o împiedica să se îndrepte spre căldură sau afecţiune. Obişnuia să se frece la nas, ca să aibă ceva de făcut cu mâinile. Am recunoscut că trebuie să fie greu să trăiască singură, fără copii, martoră la viaţa fraţilor ei, ce părea mai fericită. Iar situaţia era cu atât mai dificilă, cu cât nu o plăcea pe cumnata ei. Camilla a dat din cap şi a râs în acel mod amar, care îmi era deja atât de familiar. „Asta îmi întăreşte cumva toate convingerile despre caracterul aleatoriu al vieţii şi despre futilitatea unei existenţe marcate de procentul uriaş al şomajului, de schimbările climatice şi de tot restul."

Ivo a râs şi el: „Mulţumim, Cami, pentru nota optimistă", dar am văzut că simţise strânsoarea amărăciunii din sufletul surorii lui.

La fel ca mama ei, Camilla a schimbat subiectul şi a întrebat care

sunt următorii paşi. A sugerat o întâlnire între Ivo şi Robert, tatăl lui biologic. Ivo a făcut o grimasă, ca şi cum numai gândindu-se Robert simţea cum i se face rău. „Am făcut tot ce am putut cu mama. Am obţinut un soi de adevăr.

Acum vreau doar să-mi văd mai departe de viaţă.” Camilla nu a fost de acord, totuşi au părăsit şedinţa hotărând să ia un prânz mai lung împreună. Eram puţin îngrijorată de cum va decurge acel prânz – odată ce va fi şi alcool pe masă –, dar mi-am repetat că cei doi nu mai erau adolescenţi, ci adulţi în toată regula.

Oarecum uşurată de plecarea lor, am ieşit la o plimbare prin parc, ca să mă destind puţin. M-am gândit mult la Camilla. Am sperat că şedinţa va declanşa în ea impulsul de a găsi noi modalităţi prin care să îşi îndeplinească nevoile, ceea ce i-ar fi putut aduce, în definitiv, mai multă fericire.

Ivo s-a întâlnit cu Penelope la scurt timp după şedinţa noastră, iar ea nu a amintit nimic legat de ultima lor conversaţie. El nu a reuşit să obţină de la mama sa o explicaţie pentru ce se întâmplase în familia lor. Penelope reuşise să iasă pentru câteva minute din spatele zidurilor ei fortificate de apărare, numai pentru a se baricada din nou după ele. Ivo ştia că nu mai avea ce să-i ceară, iar în această certitudine îşi găsea o oarecare alinare. Aflase cine este tatăl său biologic. Ce avea să facă mai departe depindea numai de el. Ivo s-a întors către muncă, unde a găsit deopotrivă o formă de evadare şi un loc în care el deţinea controlul. Mi-a arătat cu mândrie un set de scaune de sufragerie pe care tocmai le terminase. M-am gândit la ce spusese Sigmund Freud: „Iubire şi muncă..., muncă şi iubire, asta e tot ce există”. Ivo a depus munca necesară pentru a-şi putea oferi sentimentul că poate acţiona, care este un aspect atât de important al stării de bine, şi a căutat susţinerea familiei sale.

Sprijinul pe care Suky şi copiii i l-au oferit a fost extrem de important. Cu o voce ezitantă şi o uşoară nuanţă de ruşine, Ivo a spus: „Nu mi-a fost uşor în aceste săptămâni. Poate că am moştenit unele dintre părţile rele ale mamei mele, cum ar fi

faptul că îşi pierde repede cumpătul şi răbufneşte”. F-am întrebat dacă simte că s-ar putea schimba. Credea că acest lucru ar fi posibil, dar, „cu cât părţile astea sunt mai adânc înrădăcinate în mine, cu atât îmi este mai greu să mă schimb”. Adevărat. Am decis că ar fi util dacă familia lui ni s-ar alătura pentru o şedinţă.

în terapia tradiţională, pe care eu am respectat-o decenii la rând, este neobişnuit ca membrii familiei să participe uneori la şedinţele clientului. în ultimii ani însă faptul de-a fi înţeles legăturile întrepătrunse care există între fiecare părticică din noi înşine, din familiile noastre şi din natura înconjurătoare mi-a schimbat perspectiva. Capacitatea lui Ivo de a integra identitatea adevăratului său tată biologic a depins de persoanele lui cele mai dragi, care l-au susţinut în momentele cele mai grele. Am convenit asupra unei ore la care să ne întâlnim cu toţii.

Chiar dacă au existat şi câteva momente dificile, când îmi amintesc de şedinţa aceea, mă simt de parcă scot raze de soare din memorie. Calitatea conversaţiei şi atmosfera din încăpere de data aceasta au fost complet diferite faţă de cele din întâlnirea cu mama lui Ivo.

Ivo a intrat radiant şi timid, puţin emoţionat. Suky l-a urmat. în timp ce se aşeza, şi-a adunat părul blond şi des care îi aluneca pe piept şi l-a dat pe spate, după umeri. Mi-a zâmbit călduros. Avea un stil relaxat, cu o cămaşă care-i venea perfect, blugi şi balerini. Jethro şi Lottie erau un pic sfioşi, dar zâmbeau şi păreau curioşi. Strălucirea tinereţii şi sinceritatea inocentă mă emoţionează cu atât mai mult cu cât majoritatea chipurilor pe care le privesc în meseria mea sunt pline de suferinţă. Am încercat să mă opresc din a evalua cu ce părinte semăna fiecare dintre cei doi copii, dar nu am reuşit. Jethro semăna cu tatăl său, iar Lottie avea ochii lui, dar constituţia atletică şi subţire a mamei sale.

I-am rugat să-mi spună ce părere au despre vestea lui Ivo. Am văzut că Suky voia să vorbească, dar s-a întors spre copii. Jethro a vorbit primul: „Nici măcar nu pot să-ţi spun cât de puţin contează asta. E clar că tu ai cele mai bune gene. Eşti mai amuzant şi mai deştept decât ceilalţi". Când a fost întrebat dacă acum simţea ceva diferit faţă de verişorii săi, mi-a oferit un alt refuz categoric: se iubeau unii pe ceilalţi, nu era nicio diferenţă.

Lottie a vorbit încet, uitându-se când la Jethro, când la tatăl ei:

„Tăticule, eu te iubesc. Totul este atât de confuz şi de tulburător, dar pentru noi nimic nu s-a schimbat cu adevărat. Simt doar că sunt un pic supărată pe bunica”.

Faţa lui Ivo se înroşise de la toată dragostea pe care copiii i-o insuflaseră. I- a întrebat dacă avea vreo importanţă pentru ei faptul că purtau numele de familie Wynne, când în realitate numele lor biologic era altul. Copiii sunt însă produsul generaţiei lor, mai puţin înclinaţi să vadă totul doar în alb sau în negru, aşa cum erau obişnuiţi părinţii lor: ei considerau că numele de familie nu făcea nicio diferenţă. Tatăl lor era un Wynne, fusese dintotdeauna un Wynne, cu acest nume îi crescuse şi pe ei, şi nimic nu se schimbase.

Jethro a adăugat: „Datorită ţie am prins gustul muzicii, pe care şi tu l-ai moştenit la rândul tău de la tatăl tău, bunicul Mark".

Ivo a zâmbit cu mândrie. „Tatăl meu a fost pasionat de muzică. Puteam să cânt foarte bine când eram mic şi asta a devenit unul dintre lucrurile cele mai însemnate din viaţa mea. Este foarte important pentru mine… Mi-am dat seama că am moştenit talentul tatălui meu. Sunt recunoscător pentru asta." A fost înduioşător să văd cum Ivo a prins viaţă când şi-a amintit acest lucru şi cum pasiunea pentru muzică i-a fost transmisă mai departe lui Jethro.

Suky, care lucra ca producător de documentare, emana echilibru şi căldură. Putem spune astfel că Ivo nu se căsătorise cu mama sa – o greşeală pe care bărbaţii o fac adesea. Este greu de explicat, dar Suky reuşea să asculte pe deplin, cu toată fiinţa ei. Un fel de atenţie feroce, care era în acelaşi timp şi liniştitoare. Puteam vedea că îi transmisese lui Ivo abilitatea, care îi lipsise până atunci, de a crea o legătură afectivă cu cei din jur.

I-am vorbit despre cum văd eu situaţia aceasta, iar ea a reluat ce spusesem: „Cred că este foarte interesant ce spui despre identitatea lui Ivo şi despre ce reprezintă aceasta. Identitatea şi structura sa internă nu sunt alcătuite doar din ADN-ul părinţilor săi, ci din mult mai mult de atât. Sunt alcătuite din

relaţiile pe care le formează cu oamenii din viaţa lui, cu familia lui. Modul în care ne-am comportat cu el, fie că am fost iubitori, cruzi sau indiferenţi, fie că am uitat de el sau am fost alături de el, oferindu-i sprijinul de care avea nevoie, precum şi experienţele sale zilnice, toate acestea sunt

elemente care l-au constituit ca persoană". Ivo a încuviinţat din cap. Era mult mai bine, dar încă se mişca neliniştit pe scaun.

I-am întrebat dacă mai era ceva ce şi-ar fi dorit să discutăm. Lottie a spus, cu oarecare reticenţă: „Tata, crezi că ai putea să fii mai puţin exploziv?" Suky l-a mângâiat pe Ivo pe picior şi i-a cerut lui Lottie să fie mai clară. Lottie a enumerat o serie de exemple, mici certuri domestice, când Ivo se enerva şi se învârtea nervos prin bucătărie, ţipând la oricine era de faţă.

Ivo stătea neclintit pe scaunul său. Era rănit şi vulnerabil, şi părea supărat, dar se afla într-o şedinţă de terapie. Faptul că eu eram acolo l-a forţat să-şi înghită primele cuvinte care i-au venit în minte. S-a întors spre Suky. „Ştiu că îmi ies din fire... Vreau să fiu altfel, dar nu ştiu dacă pot."

Era rândul meu să le vin în ajutor. M-am întrebat dacă ar putea fi de acord cu o sugestie. Având în vedere că nimeni nu poate împiedica apariţia emoţiilor, ar putea ei, ca familie, să încerce un mod diferit de a reacţiona atunci când aceste emoţii vin de-a valma? Ar putea crea un spaţiu între ceea ce simt pe moment şi cuvintele sau acţiunile care vor să erupă. Iar acel spaţiu l-ar putea folosi pentru a trage aer în piept, pentru a lăsa intensitatea momentului să scadă, pentru a reflecta la ce simt. Ar putea chiar să părăsească încăperea şi să bea un pahar cu apă, apoi să revină şi să caute cuvintele care să exprime lucrurile pe care le simt şi de care au nevoie, tară a ataca însă persoanele cărora le adresează aceste cuvinte. Este o strategie simplă, dar eficientă de dezamorsare a situaţiilor explozive, folosită adesea în cazul copiilor.

Acum, că furia lui Ivo avusese un răgaz să se domolească, suferinţa lui a ieşit la suprafaţă. A privit dincolo de chipurile copiilor săi, spre peretele din spatele lor, şi a vorbit rar, pentru a-şi opri lacrimile: „Doamne Dumnezeule, sunt ca maică-mea.

Oh, Doamne! Nu vreau să fiu ca ea…” îşi masa tâmplele agitat. „Dacă mai ai răbdare cu mine, o să lucrez la asta.” Lottie a sărit în cealaltă parte a camerei pentru a-i da sărmanului ei tată o îmbrăţişare de care acesta avea mare nevoie.

Jethro a trecut mai departe, la următorul pas. Voia să ia legătura cu familia lui Robert, să afle cine erau şi, spera el, să descopere noi verişori. Ivo, de

cu seamă înfrânt, dar la fel de inflexibil ca înainte, nu îşi dorea acest lucru. Suky a sugerat cu blândeţe că familia lui Robert nu era doar a lui, ci şi a copiilor: aveau părinţii dreptul să-i împiedice să se cunoască? Ivo a recunoscut că nu aveau acest drept, dar a spus numai că au fost destule schimbări şi îndeajuns de mult haos, iar el nu mai putea îndura încă ceva. Jethro şi Lottie au înţeles acest lucru şi au fost de acord că ar putea relua acest subiect în viitor.

Am rezumat ceea ce am înţeles din discuţiile cu ei. Formau o familie puternică şi funcţională, se iubeau şi trecuseră printr-un eveniment care le întrerupsese ritmul obişnuit al vieţii. într-un fel, acest lucru îi apropiase şi mai mult.

Am aflat mai târziu că Suky pusese pe perete un grafic cu stele pentru fiecare membru al familiei care reuşea să-şi păstreze cumpătul. A fost o sursă de umor, dar şi un obicei care să le reamintească tot timpul că este necesar să îşi controleze furia. Faptul că au venit la mine le-a permis să vorbească deschis despre neînţelegerile dintre ei, dar şi despre legăturile lor profunde şi sper că le va îngădui să nu repete greşelile generaţiilor anterioare.

Lottie şi Jethro au zâmbit şi, cu energia lor optimistă, şi-au însoţit tatăl epuizat şi mama înţeleaptă pe uşa cabinetului, în direcţia unei pizzerii. Această familie a creat o legătură între şedinţa de terapie şi mâncarea ca recompensă binemeritată. Alţii pot alege să ţină un jurnal pentru a-şi întipări în

memorie lucrurile pe care le-au învăţat sau pot vorbi despre acestea cu un partener sau un prieten. Soţii Wynne nu aveau un sistem pentru aşa ceva, dar aveau unul pentru luatul meselor împreună.

Ivo a venit la mine într-o perioadă de criză. El a resimţit ca pe o lovitură în moalele capului descoperirea faptului că tatăl său biologic nu era acelaşi care îl şi crescuse. Simţea că a pierdut un element fundamental al identităţii sale. Suferinţa lui a fost amplificată de faptul că această descoperire nu era ceva ce el îşi dorise; alţii insistaseră să afle „adevărul”, ignorând sentimentele şi dorinţele sale. îmi amintesc că a spus, cu atâta intensitate:

„Se infiltrează în fiecare colţ al fiinţei mele, tară să lase vreun centimetru liber pentru orice alt sentiment, cu atât mai puţin „pentru dragoste sau apropiere”. Chinul schimbării înseamnă tocmai să treci prin astfel de stări. Ivo a trebuit să simtă ce înseamnă apropierea şi distanţarea, ceea ce în definitiv l- a învăţat să se adapteze. El încă mai lucra la noua viziune despre sine: schimbarea durează mai mult decât ne dorim. Dar schimbarea a fost cea care i-a oferit tatălui său biologic un mic loc alături de Mark, tatăl pe care Ivo îl cunoscuse şi-l iubise toată viaţa.

Ivo făcea în mod clar faţă situaţiei, funcţionând mai bine acasă şi la serviciu. Relaţiile cu Penelope şi cu fraţii săi au revenit la vechile tipare de apropiere şi distanţare. Dar lucrul cel mai important este că simţea că aparţine acelei familii, aşa disfuncţională cum era. Nu se mai simţea un străin. Ivo le-a dat şi prietenilor vestea despre tatăl său: destul de puţini l-au luat în serios; alţii au râs; unii s-au arătat fascinaţi de vechea discuţie legată de natură versus cultură, dar niciunul nu şi-a schimbat atitudinea faţă de Ivo. Acest lucru l-a ajutat să aibă mai multă încredere în el.

O mulţime de probleme a căror origine se află în copilăria lui Ivo rămăseseră nesoluţionate: încă fuma şi bea prea mult. Tema amorţirii emoţiilor insuportabile prin intermediul alcoolului, activităţilor, fumatului, mâncării şi responsabilităţilor a fost prezentă pe parcursul întregii terapii.

Ivo învăţase acest mecanism de apărare de la părinţii săi. Am convingerea că, dacă fiecare dintre noi ne-am examina propriile familii sau chiar pe noi înşine, am descoperi că recurgem cu toţii la aceste apărări familiare. Sunt de părere însă că răsplata bogăţiei emoţionale merită să facem efortul de a schimba un tipar adânc înrădăcinat în interiorul nostru. însă Ivo mi-a spus: „Crede-mă că pur şi simplu nu pot să fac asta".

Ivo nu dispunea de mecanismul intern pentru a-şi putea înfrunta emoţiile dureroase, pentru că părinţii nu-l învăţaseră cum să le prelucreze. Ivo era produsul educaţiei sale. Acum avea mai multe instrumente pentru a face faţă dificultăţilor decât cele pe care i le oferiseră părinţii lui, dar încă mai avea limitări. Citisem recent o teorie despre situaţiile pe care oamenii sunt mai predispusi să le schimbe: Profesorul Richard Beckhard sugerează că Rezistenţa trebuie să fie mai mică decât produsul următorilor trei factori:

Nemulţumirea, Viziunea şi Primii Paşi în direcţia schimbării. Cu alte cuvinte, convingerea că schimbarea pe care o facem, imaginea noastră despre ea, merită tot efortul pentru a merge mai departe şi a o realiza. Cred că dacă Ivo şi-ar fi putut găsi cuvintele, ar fi spus că îi lipseşte încrederea că s-ar putea schimba.

Criza a fost factorul care l-a determinat pe Ivo să se deschidă. începuse să se schimbe, dar nu a putut merge mai departe. Nu vedea rostul efortului psihologic pe care schimbarea îl presupunea. Depăşirea suferinţelor profunde şi a urmelor pe care acestea le lăsaseră în psihicul său era peste puterile lui. Făcuse suficient cât să poată depăşi criza actuală şi asta era suficient pentru el.

Prin Etapele Modelului de Schimbare, psihologii americani dr. James Prochaska şi dr. Carlo DiClemente au ilustrat o roată care se roteşte de la precontemplare la contemplare, pregătire, acţiune, întreţinere şi recidivă. Modelul evidenţiază faptul că schimbarea comportamentului este un proces în şase etape. Ivo părea să se afle în etapa de „contemplare", în care evalua dacă beneficiile schimbării cântăresc mai mult decât suferinţa pe care o simte ca urmare a comportamentului său actual. Dar conflictul acesta era nerezolvat, aşa că Ivo nu era încă pregătit să se gândească la alte schimbări. Unii oameni pot rămâne în această etapă ani la rând – o viaţă întreagă, chiar – oscilând între a lua în considerare schimbarea şi a nu dori să o realizeze, uneori chiar revenind la etapa precontemplativă a negării.

Discuţia „natură versus cultură" rămâne deschisă, majoritatea experţilor considerând că atât biologia, cât şi mediul ne influenţează caracterul şi evoluţia. Sau poate că problema nici măcar nu este pusă corect. Nu există o modalitate simplă de a desluşi multitudinea de forţe care există în jurul nostru şi ne modelează – nici nu mai spun de noroc şi de caracterul aleatoriu al vieţii. Mi s-a părut că alegerea care i-a schimbat cel

mai mult viaţa lui Ivo a fost căsătoria cu Suky. Care parte din gene, noroc, mediu şi educaţie au influenţat acest lucru?

Pentru mine, întrebarea este următoarea: având în vedere de unde venim, cine suntem, ce provocări şi oportunităţi întâlnim de-a lungul vieţii, care este cel mai bun mod de a ne ajuta pe noi înşine să devenim cea mai bună versiune a noastră? Dovezile indică fără echivoc că relaţiile pe care le avem cu cei din jur ne influenţează în mod fundamental sănătatea, bogăţia şi fericirea. Este responsabilitatea societăţii, a comunităţii, a familiei şi a noastră să le acordăm prioritate.

[2] în engleză. în original: ..shell shock". termen inventat în Primul Război Mondial de către psihologul britanic Charles Samuel Mvers nentru a descrie în timnul războiului. înainte de a fi numit ..PTSD (sindrom de stres

[3] În timnul celui de-al Doilea Război Mondial, mulţi eonii din Anglia au fost -evacuaţi" în Tara Galilor, zonă care, fiind în cea mai mare narte rural nu era considerată de interes pentru bombardamentele inamice. (N. red.)

FAMILIA SINGH SI KELLY

[79]Ranghan (76)Priya

Patrick (73) Aislin

(Al)Anushka [^**3**] Devañj [**3**#]Aryan "ä Viraj [**45**] Aengus (2a)

L ⊤ _T Mairae

(Î) Rachel

Familia Singh Şi Kelly

Cum să procesăm evenimentele importante: transformarea în părinţ în urma adopţiei

Conceptualizare de caz

Devanj Singh, în vârstă de 43 de ani şi de profesie avocat, era căsătorit cu Aengus Kelly, irlandez, în vârstă de 45 de ani, designer grafic. Erau împreună de cincisprezece ani şi se căsătoriseră imediat ce acest lucru a devenit legal, în 2014. Luaseră decizia de a adopta o fetiţă, Rachel, şi, confruntaţi cu acest eveniment important, care urma să le schimbe viaţa, căutau ajutor pentru a parcurge atât intervalul premergător finalizării adopţiei, cât şi perioada imediat următoare. Cu toate că lui Devanj i-a fost greu să îşi recunoască orientarea sexuală în faţa familiei, ambii parteneri se bucură acum de relaţii bune şi pline de iubire cu părinţii şi fraţii lor. Faptul că în istoria lor de viaţă nu au existat pierderi sau lipsuri traumatizante semnificative era un indicator al perspectivelor favorabile pentru ei si fiica lor.

Când am început să mă gândesc la această familie – înainte de a mă întâlni cu ei –, am avut un moment în care mi-am recunoscut propria ignoranţă şi m-am temut că lipsa mea de cunoaştere sugera existenţa unor prejudecăţi. Până atunci lucrasem foarte rar cu un cuplu căsătorit, de acelaşi sex. Pentru mine, ca terapeut, un nou teritoriu înseamnă deopotrivă entuziasmul de a

învăța și teama că aș putea face o greșeală. Am fost surprinsă că unul dintre primele lucruri la care m-am dus cu gândul a fost întrebarea aparent neînsemnată legată de numele lor de familie. Când s-au căsătorit, ce nume de familie au ales: au luat numele lor reunite sau fiecare și-a păstrat propriul nume de familie? Dacă vor reuși să adopte, ce nume de familie va avea copilul lor? Indiferent dacă acestea erau sau nu întrebările potrivite, am decis că pentru a mă simți mai sigură pe mine, înainte de a mă întâlni cu acest cuplu, trebuia să fiu mai bine informată. În plus, specializarea mea nu este în probleme familiale legate de adopție, așa că am convenit cu supervizorul meu că era necesar să studiez acest subiect și să evaluez cu atenție dacă terapia cu acest cuplu era în afara ariei mele de competență.

Mi-am petrecut timpul studiind lucrări de cercetare, diverse agenții de adopție – cum ar fi Adoption UK și Coram –, cărți LGBTQ+ și biografii, precum A Dutiful Boy a lui Mohsin Zaidi, în care autorul descrie propria poveste a descoperirii de sine și obstacolele cu care s-a confruntat în păstrarea identității sale de persoană gay în familia sa iubitoare și credincioasă, de religie musulmană. Conform unei cercetări a Biroului Național de Statistică din Marea Britanie, „cuplurile de același sex care

sunt căsătorite reprezintă tipul de familie homoparentală care a luat cea mai mare amploare. Căsătoria între persoane de acelaşi sex şi adopţia reprezintă un teritoriu relativ nou în Regatul Unit. în 2019 existau 212 000 de familii formate din persoane de acelaşi sex în Regatul Unit, numărul acestora crescând cu 40% din 2015". Un cuplu format din persoane de acelaşi sex şi persoane singure LGBTQ+ are posibilitatea legală de a adopta încă din 2005, odată cu Legea privind adopţia şi copiii. Anual se înregistrează o creştere a numărului de copii adoptaţi de cupluri formate din persoane homosexuale, bisexuale, transgender şi lesbiene: în 2020, una din cinci adopţii a fost plasată în familii LGBTQ+.

Când am văzut aceste cifre şi informaţii, m-am acuzat că fusesem prea absorbită în propria mea lume heterosexuală şi, deşi ştiam că aceste legi fuseseră adoptate, nu recunoscusem valoarea influenţei majore pe care o avuseseră asupra persoanelor şi familiilor LGBTQ+. Acum eram mai bine informată, ceea ce mi-a oferit o bază solidă, înainte de a-i întâmpina pe Devanj sau Dev şi pe Aengus la prima lor şedinţă.

Dev şi Aengus au intrat în cabinet într-o manieră relaxată, au convenit unde să stea şi apoi fiecare s-a aşezat pe câte un scaun, ca şi cum acelea erau locurile unde mai stătuseră deja de nenumărate ori înainte – o încredere neobişnuită pentru o primă şedinţă. Dev era înalt şi arăta imaculat într-un costum elegant şi o cămaşă albastră impecabilă, cu părul negru pieptănat pe spate. Avea pielea cafenie şi un chip bine conturat, frumos, care zâmbea luminos.

Aengus, îmbrăcat mai lejer, în tricou, pantaloni de doc şi adidaşi, aşa cum ne-am putea aştepta de la un designer grafic, avea pielea palidă şi pistruiată, barba tunsă îngrijit şi părul castaniu, strălucitor. Am observat cum, odată aşezat pe scaun, şi-a întors brusc capul, aproape surprins să realizeze unde se afla, ochii lui albaştri pătrunzători privindu-mă emoţionat.

A întrebat: „Ce facem acum?”

I-am răspuns că poate ar trebui să începem cu aşteptările lor de la şedinţele cu mine. în mod instinctiv, eram interesată de ei. Nu puteam şti cum va evolua activitatea noastră, dar energia pe care o transmiteau mi-a creat convingerea că vom petrece momente interesante împreună. Simţeam că vom dobândi suficientă încredere unii în ceilaţi, pentru a putea intra pe teritorii încă neexplorate de ei până acum. Eram nerăbdătoare să aflu ce îşi doreau de la terapie.

Aengus a vorbit cu un accent uşor irlandez, care m-a umplut de căldură, pentru că mi-a amintit de copilărie şi de nenumăratele vacanţe fericite pe care le petreceam în Irlanda. îmi dau seama că reacţiile pe care le avem unii faţă de ceilalţi, bune sau rele, sunt determinate de propria noastră experienţă de viaţă şi este posibil să nu aibă absolut nimic de-a face cu persoana care se află în faţa noastră.

Aengus mi-a spus că, de când forma un cuplu cu Dev, nu făcuseră nimic în grabă. Erau împreună de cincisprezece ani, căsătoriţi de când se schimbase legea, în 2014. La decizia de a

deveni părinţi au ajuns în timp, după un lung proces de chibzuinţă.

Am convenit că acesta nu era domeniul în care mă specializasem, iar dacă la un moment dat voi considera că şedinţele noastre depăşesc nivelul meu de competenţă, le voi recomanda să continue terapia cu altcineva. Era important să înţeleg mecanismul lor de luare a deciziilor, dar mai întâi aveam nevoie să le cunosc istoricul. Purtăm trecutul cu noi, ca pe o zestre de daruri şi poveri care ne influenţează prezentul şi fiecare aspect al vieţii cotidiene. Oamenii rareori vin la terapie din cauza rănilor trecutului: ei vin mai degrabă din cauza modului în care aceste răni le afectează prezentul. Pentru a-i putea înţelege în mod corespunzător, aveam nevoie să înţeleg mai întâi contextul în care luaseră această decizie care urma să le schimbe viaţa. Iar faptul că ei recunoşteau nevoia de prelucrare şi elaborare a acestui eveniment tranziţional semnificativ pentru mine însemna că vor avea o evoluţie favorabilă în terapie. Adesea, oamenii care au cea mai mare nevoie de sprijin sunt şi cei care aleg să nu îl ceară.

Dev îi zâmbea lui Aengus, în timp ce îmi prezenta pe scurt relaţia lor. Se cunoscuseră la o cină Pride cu cincisprezece ani în urmă: „Când l-am întâlnit pe Aengus, parcă totul a căpătat sens”. Până atunci, experienţa lui cu întâlnirile romantice fusese îngrozitoare, cunoştea pe cineva şi credea că acela este „alesul”, dar persoana respectivă nu îi mai răspundea la mesaje. Era singur de mult timp. Aengus avusese câteva relaţii de lungă durată, dar faţă de niciuna nu simţise că este „ce trebuie”. Dev se întreba dacă să-i trimită sau nu un mesaj lui Aengus, când a primit un mesaj de la acesta:
„Ai chef să mâncăm ceva la mine?” Amândoi simţiseră în acelaşi timp că nu vor să piardă timpul cu „jocuri” de genul „ar trebui să aştept o săptămână ca să răspund”.

Foarte curând, Aengus a închiriat o locuinţă pe aceeaşi stradă cu Dev, iar la scurt timp după, s-au mutat împreună. Deşi după toate aparenţele erau atât de diferiţi, aveau foarte multe lucruri

în comun: familia era foarte importantă pentru amândoi, valorile le erau similare, prietenia lor era bazată pe respect, aveau interese comune şi simţ al umorului, şi înţeleseseră că efortul de a-şi menţine relaţia trebuia depus în doi, căutând să comunice

mereu unul cu celălalt şi să îşi rezolve problemele în mod pragmatic. Relaţiile nu se repară de la sine.

Acest lucru a fost cu atât mai interesant pentru mine, cu cât cei doi proveneau din două culturi diferite: indiană, de credinţă hindusă, şi, respectiv, irlandeză, de credinţă creştină. Exista aici riscul unor ciocniri între convingeri şi al apariţiei unor întrebări precum: „Cine deţine puterea?" sau „Noi după ce reguli ne ghidăm?" Aengus a zâmbit când a spus: „Noi chiar găsim răspunsurile". Am simţit vibraţia legăturii lor şi mi- am amintit de prima dintre cele zece întrebări pe care profesoara în psihologie Anne Barlow le propune cuplurilor pentru a explora şansele la o relaţie trainică, fericită şi sănătoasă: „Eu şi partenerul meu ne potrivim?" Dev şi Aengus ar fi obţinut un scor ridicat, ceea ce ar fi fost un lucru foarte bun, fiindcă procesul de adopţie necesită o legătură profundă şi o susţinere reciprocă. Aşa cum avea să spună Dev mai târziu: „Este ca un experiment psihologic".

I-am întrebat dacă mai făcuseră terapie înainte. Aengus a scuturat uşor din cap, spunând: „Nu".

Dev şi-a dat părul pe spate ca şi cum s-ar fi pregătit pentru ce urma să-şi amintească. Mi-a povestit despre criza prin care trecuse cu zece ani în urmă: „M-am trezit într-o dimineaţă plângând. Gândul de a merge la serviciu era ceva prea greu de suportat. Aengus m-a convins să anunţ că sunt bolnav şi să merg în schimb să înot. Privind în urmă, nu serviciul era acel element cumplit de stresant, ci presiunea de a fi altcineva, pe care eu singur mi-o impuneam. Ani la rând nu m-am destăinuit nimănui şi nu am vorbit cu nimeni în afară de Aengus despre asta. A fost o experienţă destul de oribilă. Nu ştii cât de îngrozitor este până nu treci prin aşa ceva. La serviciu mă chinuiam să iau decizii, nu puteam nici măcar să răspund la un e-mail. S-au adunat mai multe lucruri şi am intrat fără să-mi

dau seama într-un tipar, în care lucram mai mult de acasă şi stăteam mult peste program; eram tot timpul cu gândul la serviciu”. I-am spus că ce îmi povestea semăna cu senzaţia pe care o are cineva atunci când se îneacă. A dat afirmativ din cap, iar eu am simţit tristeţea cu care îşi amintea cât de tulburat fusese. „îmi

dădeam seama tot mai mult cât de greu este să iei o decizie, când nu știi cine ești. Nu știam ce simt. Pierdusem din vedere cine eram ca persoană.”

Dev suferise un clivaj intern între cine era şi cine credea că ar trebui să fie. Aceasta nu se manifesta în relaţia cu Aengus, ci doar în momentele în care trebuia să se arate lumii.

L-am întrebat care consideră că este sursa acestei crize pe care o suferise, iar Dev a început să îmi descrie copilăria sa. De-a lungul mai multor generaţii, familia lui şi-a construit o afacere de succes în India, făcând comerţ cu mătase. în anii 1960, tatăl lui, Ranghan, un adolescent la vremea aceea, a părăsit oraşul Mumbai şi s-a mutat în Marea Britanie, cu părinţii săi. Bunicul, şi apoi tatăl lui au extins afacerea în Europa. Siguranţa financiară a însemnat pentru ei o protecţie semnificativă în procesul de aculturaţie. Din câte am înţeles, Ranghan a fost nevoit să se lupte cu părinţii lui pentru a putea găsi un echilibru între moştenirea sa indiană şi noul stil de viaţă occidental. Acest lucru însemna că, în ciuda dificultăţilor pe care încă le mai întâmpina, pentru Dev asimilarea culturală nu fusese un proces la fel de anevoios. El şi-a păstrat credinţa hindusă, un aspect important al identităţii sale, dintr-o perspectivă nondogmatică. Ranghan a fost extrem de harnic, a călătorit foarte mult şi s-a implicat în multe probleme şi idei de interes global. A fost un tată iubitor şi devotat, care şi-a dorit tot ce este mai bun pentru cei patru copii ai săi – o fată şi trei băieţi –, dintre care Dev era cel mai mare. Dar era o fire tăcută. Nu vorbea prea mult. După cum l-a descris Dev, „parcă avea tatuat pe frunte Tot ce vreau este o viaţă liniştită”.

Mama lui, Priya, care de asemenea lucra în afacerea familiei, era capul familiei, cea care dădea ordine în casă. Criza lui Dev era mai degrabă legată de ea decât de tatăl lui, ceea ce l-a împins de altfel spre terapie, pentru a înţelege ce se întâmpla cu el.

Dev a spus: „Toţi am crescut cu o mamă care ne dicta mereu ce să facem. Trebuie să treci examenul ăsta! O să iei nota 10 numai dacă munceşti din greu. La fel a procedat şi când a venit vremea să mergem la facultate şi apoi să ne găsim un loc de muncă: asta este calea pe care trebuie s-o urmaţi. Era deja stabilit că şi eu voi lucra pentru afacerea familiei, aşa că a trebuit

să mă lupt pentru a putea deveni avocat. Dar, cu toate că am reuşit să rămân în profesia asta, majoritatea deciziilor pe care le-am luat au fost pentru a face pe plac altcuiva. Niciuna nu avea la bază ceva ce eu îmi doream, întotdeauna am funcţionat pe baza lui ar trebui să, după un sistem de reguli, căutând constant să mă ridic la aşteptările altcuiva, vizând mereu perfecţiunea, pe care, desigur, nu am reuşit să o ating vreodată”.

„Dacă la serviciu apărea un factor de stres, mă perpeleam în sinea mea şi nu puteam lua nicio decizie. Reacţia mea automată era să cer sfatul mamei mele, care bineînţeles nu-mi era de ajutor, pentru că mama nu era în locul meu. Noi doi nu eram aceeaşi persoană. Mi-am dat seama, prin terapie, că mă autocenzuram... „, a tras aer în piept, îi puteam vedea suferinţa din privire „.. .tot timpul”. Mi-a explicat conflictul pe care îl resimţise pe măsură ce creştea şi devenea adult între lumea lui interioară şi cerinţele care veneau din exterior.

Mi-a spus că, în ciuda faptului că după facultate şi-a declarat deschis orientarea sexuală, în interiorul său rămăseseră încă o mulţime emoţii neexprimate, ca urmare a faptului că îşi ţinuse secretă identitatea sexuală de-a lungul întregii sale copilării. Dev a descris ruşinea pe care o simţise: „Am trăit într-o lume complet heterosexuală, în care homosexualitatea pur şi simplu nu exista. Ca adolescent, a trebuit să joc o mulţime de roluri ca să îi impresionez pe cei din jur, întrucât ceea ce eu eram nu se încadra în normalitate. O perioadă îndelungată mi-am ascuns homosexualitatea până şi de mine însumi”.

Nu-mi puteam imagina pe deplin cum e să fii nevoit să ascunzi o parte esenţială a propriei identităţi. Cuvântul care mi-a venit în gând a fost „otravă”. Am spus: „Se pare că toate aceste lucruri te-au otrăvit. Toate rolurile pe care le-ai jucat, masca pe care a trebuit să o porţi de ruşine că erai diferit, teama de a fi judecat din această cauză..., este foarte emoţionant şi foarte dureros să te ascult vorbindu-mi de ele”. Puteam să simt greutatea suferinţei sale apăsându-mi pe piept.

Cât timp vorbise, Dev se uitase pe fereastră sau la covor, pătrunzând în adâncurile amintirilor sale, iar când m-a auzit recunoscând cât de greu i-a

fost, s-a uitat la mine, apoi şi-a întors privirea spre Aengus, ca spre un sanctuar al stabilităţii.

Aengus l-a aprobat călduros din cap, transmiţându-i parcă mesajul: „Da, aşa a fost şi acum eşti bine”. A fost un gest scurt, care a durat doar câteva secunde, dar suficient de puternic cât să insufle acel sentiment de încredere: nu putem risca să mergem în locurile dureroase din interiorul nostru decât dacă ne simţim în siguranţă.

Gestul lui Aengus i-a dat lui Dev încrederea necesară pentru a descrie modul în care mama lui s-a adaptat la vestea că este homosexual. în primul rând mi-a spus că i-a luat foarte mult timp. Apoi a continuat: „Când m-am născut, mama probabil s-a gândit că fiul ei va fi un director executiv de succes, va merge la Oxford şi va trăi într-un ritm năucitor, iar eu am ajuns să nu ştiu nici măcar cine sunt. Iniţial, mama nu mi-a sprijinit orientarea sexuală. N-a fost aspră cu mine, dar am trăit amândoi într-un fel de stare suspendată, în care ea nu accepta că sunt homosexual. Orice spuneam ducea inevitabil la o ceartă. Apoi niciunul dintre noi nu mai scotea un cuvânt. Mama spera că o să-mi treacă: E doar o fază. îmi amintesc că odată i-am spus că vreau să mă angajez la un coafor, cu jumătate de normă. Mi-a spus foarte hotărâtă: Nu, nu cred că este o idee bună”.

„Toate conversaţiile noastre erau despre ce este şi ce nu este potrivit pentru băiatul ei. Ştiu că unul dintre motivele acestor discuţii era originea noastră indiană, dorinţa mamei de a se integra în societate, de a nu fi criticată. Noi oricum eram deja diferiţi, iar faptul că acum exista încă un motiv care ne-ar fi făcut şi mai diferiţi o speria. Nu voia nicicum să cedeze. De exemplu, odată eram în vacanţă şi i-am spus că vreau să-i spun fratelui meu mai mic, iar ea mi-a impus să nu fac asta: Nu, nu încă, este prea mic. Dar eu tot i-am spus. Mă săturasem de toată povestea asta. Fratele meu era suficient de mare. Totul se învârtea în jurul versiunii ei despre mine: cine ar trebui să fiu, ce le-ar putea spune familiei şi prietenilor şi ce ar face-o

mândră de mine, dar această versiune nu includea nici un aspect din cine eram eu cu adevărat.”

Am discutat despre importanţa credinţei lui hinduse şi despre tensiunea pe care aceasta i-o cauza. Pentru unii hinduşi, homosexualitatea este

inacceptabilă: ea contravine învăţăturilor conform cărora „natural” este ca bărbaţii şi femeile să se căsătorească şi să aibă copii. Alţii cred că homosexualitatea are un loc în comunitate, susţinând că sculpturile antice din temple arată indivizi de acelaşi sex care au raporturi sexuale. Ca în orice religie, întâlnim oameni care se opun, alţii care o susţin activ, mulţi care sunt pur şi simplu neutri sau care aleg să susţină în tăcere alegerea sexuală a celor din jurul lor, aşa cum a făcut şi tatăl lui Dev. Dev ştia că nu poate controla dacă este sau nu judecat de ceilalţi, iar pentru el era important să se poată accepta pe el însuşi fără să se judece şi să îşi păstreze credinţa şi convingerile cu compasiune.

Dev intrase în vâltoarea propriilor amintiri. „Normal că n-am vorbit niciodată despre asta cu tata. Subiectul era oricum greu în sine, dar, cu toate că era un tradiţionalist, în mod surprinzător, ştiam că mă susţinea şi că pentru el nu schimba nimic faptul dacă eram sau nu homosexual. Dacă l-ar fi deranjat, ar fi spus ceva. Nu am avut niciodată o conversaţie, acea discuţie tată-fiu... Ar fi fost groaznic de ciudat... „

Dev şi-a îndreptat apoi atenţia spre mama lui. A vorbit despre cât de multe a făcut aceasta pentru el, cât de multă afecţiune i-

a arătat, dar şi despre un sentiment aproape insesizabil de eşec, care l-a însoţit mereu – „Aproape nimic din ce făceam nu era suficient de bun” – şi care a apărut din necesitatea de a ascunde o parte esenţială a identităţii lui. Un aspect fundamental al identităţii noastre este acela că simţim iubirea şi apartenenţa. Dev simţise contrariul. „Faptul că eram homosexual nu se potrivea cu planurile pe care le avea ea pentru mine, iar rezistenţa ei m-a rănit profund”. De aceea Dev nu dusese niciun partener acasă pentru a-l prezenta părinţilor şi nu reuşea să menţină o relaţie: „Niciodată nu mi-a plăcut cineva suficient de mult”.

Totul s-a schimbat însă când l-a cunoscut pe Aengus. El i-a oferit încrederea necesară pentru a-şi înfrunta mama. Dev i-a dat acesteia de ales: fie accepta să îl cunoască pe Aengus, fie nu va mai veni acasă la Festivalul Luminilor (Diwali) sau cu nicio altă ocazie. Priya nu ar fi putut îndura aşa ceva. îşi iubea enorm de mult fiul. Astfel că, într-o zi de iarnă, l-a întâlnit în sfârşit pe Aengus şi „a fost impresionată de el, când a văzut ce om minunat este.

De atunci, relaţia mea nu a mai fost o problemă. Mama l-a îndrăgit pe Aengus şi, cât am stat acasă, voia să-şi petreacă tot timpul cu el”.

în timp ce îl ascultam pe Dev, îmi imaginam nenumăratele modalităţi în care părinţii pot reacţiona atunci când află că au un copil homosexual, nu pentru că ar înceta să îl mai iubească sau l-ar iubi mai puţin, ci din contră, pentru că îl iubesc în continuare, pentru că simt o nevoie feroce de a-l proteja de prejudecăţile cu care îşi imaginează că s-ar putea confrunta. Dar, în acelaşi timp, această protecţie nu face decât să perpetueze stigmatizarea homosexualităţii şi relaţiilor dintre persoanele de acelaşi sex.

Pentru a creşte un tânăr adult care să aibă încredere în el, la fel de important cum este să-l iubim, este să îl cunoaştem, să îl descoperim şi să îl susţinem aşa cum este el în realitate, nu cum ne-am aşteptat să fie. în cartea sa, Thrivers: the surprising reason some kids struggle while others shine (Poveşti de succes care încep din copilărie: De ce unii copii se străduiesc, în timp ce alţii excelează), dr. Michele Borba prezintă în detaliu cercetările şi opiniile experţilor care susţin acest lucru.

Dev a fost modelat de trecutul său, ceea ce justifică vulnerabilitatea lui la critică şi marginalizare. Dar el nu era definit doar de lucrurile acestea. Acum, ca adult, se mândrea de faptul că este homosexual şi se simţea mai puternic pentru că trecuse prin atâtea dificultăţi. De asemenea, găsise modalităţi de a gestiona stresul, făcea exerciţii fizice în mod regulat, îşi acorda timp pentru relaxare şi vorbea deschis despre lucrurile pe care le simţea. Ajunsese să se cunoască mai bine prin intermediul terapiei, iar stima de sine crescuse. El a demonstrat că nu lucrurile care ţi se întâmplă contează, ci modul în care reacţionezi la ele.

Aengus ascultase cu atenţie, transmiţându-i lui Dev semnale de încurajare. Mi-am mutat atenţia spre el şi l-am întrebat care este experienţa lui cu comunitatea LGBTQ+ şi discriminarea. Am fost uimită să aud că Irlanda era a noua ţară din lume care sprijinise căsătoriile între persoane de acelaşi sex.

Părinţii lui făceau parte din generaţia care modificase poziţia societăţii faţă de comunitatea LGBTQ+ dintr-o majoritate covârşitor de conservatoare într-una dintre cele mai liberale din lume. Pentru ei nu fusese dificil să accepte orientarea sexuală a fiului lor şi îşi exprimaseră susţinerea homosexualităţii votând pentru legea căsătoriei între persoane de acelaşi sex. Aengus era mândru de deschiderea şi curajul lor de a contribui la schimbarea lumii pentru el şi pentru comunitatea gay. Şi fusese impresionat de curajul mamei lui Dev de a-şi schimba convingerile. Până a sosit momentul cununiei, a spus Aengus, fiecare devenise foarte apropiat de familia celuilalt. „îmi amintesc că am spus în discursul meu de la nuntă că niciodată n-am putut să înţeleg glumele cu soacre. Fiecare dintre noi s-a integrat cu uşurinţă şi bucurie în viaţa şi familia celuilalt.”

Aceasta ne-a condus la problema lor actuală: adopţia. Spre deosebire de alte cupluri, ei nu au presupus în mod automat că vor avea copii. Aengus mi-a spus: „Ca persoană gay, a avea copii nu era o opţiune… Cu toate că sondajele sugerează că homosexualitatea este acceptată în general de societate, pot spune, din experienţa personală, că oamenii încă sunt deranjaţi când aud că două persoane de acelaşi sex sunt căsătorite. Homosexualitatea devine un lucru rău şi jenant în faţa ideii că aceste persoane vor să fie părinţi”. Au! Am înţeles că, deşi duceau o viaţă fericită, în care nu îşi mai ascundeau orientarea sexuală şi erau apropiaţi de familie şi înconjuraţi de o mulţime de prieteni, încă există o barieră şi o discriminare inerentă împotriva homosexualităţii şi, mai ales, împotriva ideii de părinte homosexual. Acest lucru arată cât de lentă este schimbarea valorilor culturale şi cât de înrădăcinată poate fi viziunea oamenilor despre „normalitate”. Noi, cei din afara comunităţii LGBTQ+, trebuie să recunoaştem că prejudecăţile noastre provoacă multă suferinţă.

Dev mă fixa cu privirea în timp ce îmi descria discuţiile pe care

le purtase cu Aengus de-a lungul anilor. Primele lor conversaţii începuseră cu întrebarea: „Tu te vezi ca părinte?” Apoi, când au fost de acord că amândoi îşi doresc copii, şi-au pus întrebarea: „Tu cum ai vrea să facem asta?” Au analizat toate opţiunile şi, fără niciun fel de idei preconcepute sau judecăţi,

au ştiut că mama-surogat sau copaternitatea (o femeie le-ar fi purtat copilul şi după naştere ar fi împărţit toţi trei rolul de părinte) nu erau opţiunile potrivite pentru ei.

Cei doi împărtăşeau o viziune similară despre familie. Niciunul dintre ei nu simţea o dorinţă deosebită de a transmite propriile gene copilului său, poate şi pentru că în tinereţea lor acest lucru nu părea că va fi vreodată o posibilitate. S-au documentat foarte mult, au participat la o mulţime de cursuri şi seminare, iar planul lor a avansat până în punctul în care au ştiut că vor să adopte prin intermediul autorităţilor locale. Au aflat că trebuie să aibă o casă potrivită pentru un copil, să demonstreze stabilitatea şi soliditatea relaţiei lor, să demonstreze siguranţa financiară, prin dovada unui loc de muncă, şi disponibilitatea de a fi părinţi. îndeplineau toate aceste cerinţe.

în pofida unor temeri şi a unor mici amânări, au contactat recent autoritatea locală care le-a desemnat un asistent social: Candice.

Familiile lor au fost încântate. „Părinţi au fost extaziaţi că am început demersurile”, a spus Aengus. Cei doi şi-au avertizat însă părinţii că drumul pe care au pornit nu va fi unul uşor, că probabil vor apărea tot felul de obstacole şi că nu exista nicio certitudine că cererea lor va fi aprobată. Şi, chiar dacă acest lucru s-ar fi întâmplat, tot n-ar fi ştiut pe cine adoptă: ar putea fi vorba despre fraţi sau despre un copil cu dizabilităţi. Şansa de a adopta un bebeluş era mică, iar dacă decideau că preferă un bebeluş, ar fi însemnat să aştepte chiar şi cinci ani, lucru pe care nu şi-l doreau. Ştiau că nu puteau adopta un copil dacă aveau probleme preexistente legate de furie, aşa că şi-au analizat competenţele şi limitele, un pas important în adopţie.

Am recunoscut că relaţia lor cu mine era mai mult un spaţiu de reflecţie decât o terapie intensă şi am convenit să ne întâlnim lunar, cu posibilitatea de a mări numărul de şedinţe în caz de criză.

în ultimele patru decenii, numărul de adopţii din Marea Britanie a scăzut de la 12 121 în Anglia şi Ţara Galilor în 1978 (date de la Biroul Naţional de

Statistică din Marea Britanie) la 4 350 în 2017, în ciuda creşterii numărului de copii aflaţi în plasament: 72 760 în 2017. Motivele sunt variate, unul dintre ele fiind creşterea ratei de succes a fertilizării în vitro de la 7% la 30%. Cifrele privind succesul şi eşecul procesului de adopţie sunt greu de măsurat, astfel încât orice statistică reprezintă doar o aproximare. Doar 1%- 3% dintre adopţiile de bebeluşi eşuează, dar în cazul copiilor mai mari adopţiile eşuează în proporţii mult mai mari: până la 30% dintre adolescenţii adoptaţi se întorc în plasament. Abuzul şi neglijarea pe care aceşti copii le-au îndurat deseori pot duce la dificultatea de a mai avea încredere în părinţii adoptivi şi, în consecinţă, comportamentul lor poate fi imposibil de gestionat.

Ascultându-i pe Dev şi Aengus, mi-am dat seama că prima lor opţiune pentru a-şi întemeia o familie fusese adopţia, pentru care începuseră de altfel şi demersurile. Pentru ei aceasta a fost un dar. Ei îşi negociaseră pierderile legate de identitate şi sexualitate, atunci când şi-au recunoscut orientarea sexuală în faţa familiei. La momentul respectiv nu au crezut că ar avea vreo şansă de a deveni părinţi, aşa că n-au avut niciun fel de aşteptări.

Suntem fericiţi când aşteptările noastre devin realitate, iar când acest lucru nu se întâmplă, ele devin o sursă de suferinţă. Pentru multe persoane, indiferent dacă sunt singure sau formează un cuplu, adopţia reprezintă doar a doua opţiune, după ce formarea unei familii pe cale naturală a eşuat, fie pentru că femeile nu au reuşit să rămână însărcinate sau au suferit avorturi, fie pentru că bebeluşii au murit în pântec. Părinţii – bărbaţi şi femei – au fost nevoiţi să accepte realitatea că nu pot aduce pe lume un copil sănătos, ceea ce iniţial considerau că este dreptul sau chiar obligaţia lor. întemeierea unei familii poate fi un drum dificil. Anumite aspecte ale stimei şi identităţii de sine pot fi grav afectate, generând o multitudine

de emoţii, precum furia, dezamăgirea şi invidia.

Mi-am amintit de o vizită pe care o făcusem la Adoption UK cu câţiva ani în urmă pentru a discuta despre disponibilitatea emoţională de a adopta a părinţilor care trec printr-un proces de doliu. Am explorat avantajele şi

impactul unui interval recomandat între moartea unui copil şi eligibilitatea părinţilor de a adopta. Stabilirea acestui interval nu reprezintă în niciun caz o judecată asupra capacităţii lor de a crea cămine iubitoare şi fericite prin intermediul adopţiei, ci vine pur şi simplu în întâmpinarea faptului că realizarea doliului după visul destrămat de a avea o familie necesită timp.

în primul an am fost impresionată şi puţin intimidată de rigurozitatea verificărilor la care au fost supuşi Dev şi Aengus. Nu am putut să nu mă gândesc la faptul că poate toţi părinţii ar trebui să treacă printr-o versiune a acestei experienţe, care să îi determine să reflecteze asupra propriei capacităţi de a fi părinţi şi de a forma un cămin iubitor, asupra disponibilităţii unui sprijin solid din partea celor din jur şi asupra motivelor pentru care îşi doresc un copil. Procesul de reflecţie, în care fiecare priveşte înapoi către propria copilărie şi ia de acolo lucrurile pozitive, lăsând în urmă aspectele negative, poate părea un exerciţiu simplu, dar este în esenţă revelator pentru orice viitor părinte.

în fiecare lună aflam despre un nou obstacol pe care Dev şi Aengus trebuiau să-l depăşească. Punerea constantă în balanţă a nevoii interioare de a fi sinceri şi a pericolului că, dacă vor fi prea sinceri, îşi vor sabota singuri şansele de a deveni părinţi îi provoca anxietate lui Dev, în care mai răsunau şi acum ecouri ale nevoii lui de perfecţiune din copilărie.

Ambii bărbaţi au dezvoltat o relaţie bună cu Candice. Pe parcursul acelui an, ea a devenit cea mai importantă persoană din viaţa lor. La fiecare întâlnire cu ea, Aengus simţea, în cuvintele lui, „că trebuie să fiu pe fază.
Nu ştiam ce anume caută, cum gândesc şi cum îi compară pe cei care vor să adopte. Fiecare întâlnire cu ea era ca un examen".

Au fost câteva luni în care parcă simţeam cum intensitatea sentimentului lor de a nu şti ce urma se lovea de dorinţa şi de aşteptările lor. într-o şedinţă, Aengus a crezut că a dat-o în bară pentru că i s-a cerut să dea un exemplu din copilăria sa, legat de modul în care părinţii lui reacţionau la stres: „Odată, când eu şi sora mea eram obraznici, mama, exasperată, ne-a dus cu

maşina la o casă de copii şi ne-a spus: Aici vă las, dacă nu vă purtaţi frumos. Am plâns toată săptămâna şi ne-am purtat exemplar”.

Dev s-a uitat la el, răsucindu-şi mâinile: „Dumnezeule! O casă de copii! Mi-e groază de următoarea întâlnire. Oare chiar am dat-o în barä?” în fiecare lună mai apărea câte o bombă care îi făcea să creadă că şi-au distrus şansele, uneori când trimiteau chestionarele completate cu detaliile personale, alteori când nu puteau accesa actele care dovedeau că au lucrat în străinătate şi că nu au cazier. Totul se rezolva în cele din urmă.

într-o şedinţă, au descris ziua bizară în care Candice a intrat în bucătăria lor, unde a petrecut ore întregi examinând toate extrasele de cont, întrebând ce înseamnă fiecare rubrică.

Recunoşteam tensiunea lui Aengus în gestul lui constant de a-şi freca ceafa cu podul palmei atunci când vorbea. în timpul fiecărei şedinţe recunoşteam cât de apăsătoare sunt situaţiile prin care treceau şi le sugeram diverse modalităţi prin care să-şi poată menţine echilibrul emoţional. în acelaşi timp însă uneori mă simţeam neputincioasă. Şi nu voiam să le transmit şi lor starea mea.

Mi-am dat seama că eram foarte devotată succesului lor, aşa cum sunt devotată succesului tuturor clienţilor mei. Nu am fost niciodată un ecran imparţial[4] care doar reflectă o interpretare a experienţei lor. Scopul meu este să fiu conectată atât la povestea lor, cât şi la activitatea mea. Am căutat să le transmit că am foarte multă încredere în ei şi că sunt alături de ei, asigurându-mă în acelaşi timp că păstrez o distanţă suficient de mare între noi, cât să îi pot susţine într-un mod eficace. A trebuit să verific dacă nu am pierdut din vedere acest echilibru şi să mă recalibrez prin supervizare şi prin „tratamentul” meu obişnuit constând în sport şi meditaţie.

La unsprezece luni de la depunerea cererii, Dev şi Aengus au păşit veseli în cabinet. Cu un zâmbet larg pe faţă, fiecare a ţâşnit spre scaunul lui: pentru un sentiment de siguranţă, locul pe care îl alegem prima dată este cel pe care îl vom păstra pe durata întregii terapii. Au descris teroarea pe care au

simţit-o în faţa celor cincisprezece membri ai comisiei: preşedintele, părinţii care adoptaseră în trecut, observatorii şi Candice. Dev a povestit despre euforia pe care o simţise: „Ar fi putut fi cea mai infernală zi din viaţa noastră, dacă cineva din spatele unui birou ne-ar fi spus: Nu vă aprobăm din motivul ăsta sau celălalt, ar fi însemnat că nu vom avea un copil”.

Aengus era prea entuziasmat ca să-l lase să se concentreze asupra aspectelor negative. „Ne-au aprobat cererea! Am aşa o stare extaziată – sunt absolut încântat. Nu putem spune nimănui, pentru că mai trebuie să stabilim când şi cum ne va fi încredinţat un copil.”

Şi eu simţeam, la rândul meu, propria bucurie. Fusese un drum lung, plin de emoţii şi obstacole, iar senzaţia noastră colectivă de uşurare aproape că era palpabilă. M-am întrebat dacă sentimentul pe care l-au avut ei când au aflat că le-a fost aprobată cererea de adopţie este similar cu cel pe care îl are o mamă care îşi doreşte un copil, atunci când află că este însărcinată: este acel moment în care a deveni părinte, a avea un copil devine o posibilitate reală, dar nu şi o certitudine. Mai trebuie îndurată încă o perioadă plină de necunoscut şi anxietăţi.

în căutarea lor, Aengus şi Dev au descris experienţa ireală de a se fi înscris pe ceea ce părea o pagină de Facebook cu profilurile a sute de copii şi de a fi căutat printre aceste profiluri copilul pe care şi-ar fi dorit să-l adopte. îşi lăsaseră deja numele pe pagina respectivă, dar nu primiseră încă niciun

răspuns de la autoritatea locală.

Şase săptămâni mai târziu, mi-au spus că îşi declaraseră interesul pentru un bebeluş de trei luni, R. Se întâmplă foarte rar ca un copil atât de mic să fie propus spre adopţie. Era o fetiţă a cărei mamă luase această decizie. Dev şi Aengus ştiau că mai multe familii depuseseră cereri pentru ea, dar în cele din urmă ei doi fuseseră aleşi de autorităţi. Mă aşteptam să le văd bucuria după aşa o veste, dar pe trupurile lor citeam în schimb stresul acumulat în urma întâlnirii din ziua precedentă. înduraseră cu greu cele nouăzeci de minute. Lui Aengus îi tremura vocea: „Am văzut trei fotografii ale micuţei. E minunată... E un miracol ce se întâmplă... „ Ochii lui albaştri se umpluseră de lacrimi. Era copleşit de magnitudinea evenimentului. Viitorul

lui Dev şi al lui se schimba pentru totdeauna. Nu era deloc uşor pentru ei să asimileze tot ce li se întâmpla.

Dev şi Aengus au fost informaţi că, la început, o vor lua în plasament pe micuţa R, urmând ca abia după zece săptămâni să poată depune cererea de adopţie. Candice le-a spus că pentru primul pas trebuie să aibă totul pregătit în două săptămâni.

Am fost uşurată de faptul că învăţaseră şi integraseră mecanisme bune de coping, care să îi ajute să-şi menţină rezilienţa emoţională. Dev avea şedinţele lui regulate de yoga, înot şi meditaţie, iar Aengus jurnalul, alergatul şi mersul la sală. Aceste mecanisme aveau să fie testate în săptămânile şi lunile care au urmat.

Pentru că abia deveniseră părinţi, mulţi dintre prietenii şi colegii lor cu experienţă le ofereau tot felul de sfaturi, siguri fiecare pe cunoştinţele lor. Dar Dev şi Aengus se simţeau confortabil în postura lor de neştiutori: flexibilitatea lor le-ar fi permis să fie mai receptivi la nevoile bebeluşului R. Pentru ei a fost extrem de important că aveau o reţea fantastică de rude şi prieteni la care puteau apela pentru sprijin. Ba mai mult chiar, în calitate de proaspeţi părinţi, i-au rugat pe opt dintre aceştia, care aveau anumite competenţe şi cunoştinţe, să devină echipa lor de consilieri, cărora se simţeau încrezători să le ceară ajutorul sau sfatul: erau o echipă de orientare. Poate că ar trebui să avem cu toţii o echipă de sprijin. Aşa cum spune proverbul african: „E nevoie de un sat întreg pentru a creşte un copil”. Chiar aşa este.

*

De când lucram cu Dev şi Aengus, am observat că atitudinea şi deschiderea mea faţă de părinţii de acelaşi sex treceau printr-o

tranziţie. Avusesem întotdeauna convingerea că sunt imparţială, dar tind să cred că lucrurile nu au stat tocmai aşa, pentru că acum începeam să citesc articole pe care nu le

„observasem” înainte. Atenţia mi-a fost în mod deosebit atrasă de faptul că reacţia mea emoţională la ele devenise mult mai intensă. Nu mai eram doar vag interesată: acum eram dornică să găsesc tot mai multe poveşti pe care să le citesc şi tot mai multe programe pe care să le urmăresc. Eram deschisă la o perspectivă de învăţare care era complet nouă pentru mine.

Acest lucru m-a dus cu gândul la ideea de diferenţă, la motivul pentru care aceasta reprezintă o barieră în calea conexiunii interumane. Prima noastră reacţie faţă de ceva diferit este adesea frica, iar antidotul pentru aceasta este expunerea. Atunci când privim o persoană de la distanţă şi îi punem o etichetă, este posibil să o judecăm greşit, într-un mod negativ. însă, pe măsură ce ne apropiem de această persoană şi o descoperim, vedem cum ameninţarea se diminuează. în scop evolutiv, structura noastră psihologică vede diferenţa ca pe un potenţial pericol – „pericolul străinului[5]”: pentru strămoşii noştri, a fi în afara tribului însemna o ameninţare la adresa vieţii, în ultimul secol, schimbările din cadrul societăţii au avut loc într-un ritm foarte rapid: trăim într-o lume conectată în mod excepţional la globalizare, tehnologie şi călătorii. Ne confruntăm cu o asemenea diversitate, cu asemenea difrenţe, care erau de neimaginat chiar şi cu şaptezeci de ani în urmă. Sistemele noastre interne nu s-au adaptaptat în ritmul acestor schimbări. Diferenţa încă mai reprezintă o provocare. Alegem adesea să rămânem în zona noastră de confort, în spatele zidurilor propriei noastre viziuni despre „normalitate”, care cu timpul devine însă tot mai restrânsă şi, prin ignoranţă, generează prejudecăţi. Pentru mine, poate chiar pentru fiecare dintre noi, este esenţial să fiu curioasă, să explorez şi să învăţ despre nenumăratele moduri diferite de a trăi şi de a fi: numai îndurând disconfortul putem creşte. Eram cu siguranţă recunoscătoare pentru deschiderea şi reînsufleţirea pe care acest cuplu mi le-a oferit.

Dev şi Aengus au anulat câteva şedinţe, pentru că erau preocupaţi de procesul de adopţie. Mi-au lipsit. îmi mai trimiteau mesaje scurte, care mai ţineau frica la distanţă, dar abia când i-am văzut pe Zoom, din cauza pandemiei, stând unul lângă altul pe canapeaua lor, cu diverse obiecte pentru bebeluşi pe fundal, am aflat de drama prin care trecuseră. Ne-am

zâmbit larg unul altuia, iar eu mă tot uitam la covorul de joacă din spatele lor. Voiam să le aud povestea şi eram încântată să aflu că în camera alăturată dormea o fetiţă. Fetiţa lor, Rachel.

în ziua în care urmau să o întâlnească pe micuţa Rachel, au primit un telefon de la Candice: persoana care avea grijă de fetiţă nu se simţea bine şi anula întâlnirea. Au fost extrem de dezamăgiţi şi descurajaţi. Au devenit anxioşi şi încordaţi, abia dacă mai dormeau, dar au reuşit totuşi să cumpere pătuţul şi restul setului. Erau foarte îngrijoraţi. Imediat s-au gândit că ceva nu era în regulă. în timp ce îndurau teribila aşteptare a unor veşti noi, aşa cum facem cu toţii, şi-au descărcat supărarea unul pe celălalt, certându-se din cauza unor mici neînţelegeri domestice, până când unul dintre ei pleca supărat la o plimbare, lăsându-l pe celălalt să se calmeze. Atunci când aşteptăm ca un copil să se nască, suntem tară îndoială stresaţi, dar ştim cu certitudine că acel copil se va naşte în cele din urmă. Aengus a spus, apăsându-şi bărbia cu degetul: „Autorităţile locale iau în considerare în primul rând nevoile copilului, apoi pe cele ale mamei biologice, iar ale noastre se află undeva la finalul listei. Dacă mama bebeluşului s-ar fi răzgândit, pentru noi s-ar fi terminat totul". Aceasta fusese grija care le alimentase frica profundă în săptămâna care a urmat conversaţiei cu Candice.

Dev a adăugat: „Ne simţeam absolut neputincioşi. Am făcut eforturi să rămânem complet raţionali cu Candice, să nu ne pierdem cumpătul cu nimeni şi să spunem doar mulţumesc pentru că ne ţineţi la curent şi apoi iar să aşteptăm... „ Se foloseau cu succes de mecanismele lor de coping, pe care cu greu le învăţaseră în trecut.

în cele din urmă, au fost chemaţi la sediu, pentru o întâlnire cu asistentul social care era responsabil pentru Rachel, dar spre

marea lor surprindere şi bucurie, au ajuns să o cunoască şi pe fetiţă. în contrast cu procedura deja stabilită, Rachel nu a fost adusă de asistenta ei matemală, ci de o prietenă de-ale acesteia. Aengus şi-a amintit: „în acel moment, tot haosul a dispărut. Rachel era într-un cărucior, iar noi ne-am concentrat doar asupra ei. Acele treizeci de minute au fost absolut incredibile”.

Dev a adăugat: „Ne-am îndrăgostit de ea pe loc. Ne-a zâmbit. Pe mine m-a apucat de deget”. Acum aveam cu toţii lacrimi în ochi, gândindu-ne cât de repede şi de profund a ajuns în inimile lor care o aşteptaseră deschise atât de mult timp.

Aengus a vorbit în numele amândurora: „A fost minunat să o ţinem în braţe şi să ne jucăm cu ea, chiar am simţit că există o legătură reală între ea şi noi. Era iubire, tară îndoială, deşi de atunci acea iubire a crescut – şi continuă încă să crească – mai profundă şi mai puternică decât orice altceva vreunul dintre noi simţise până acum”. Aengus a descris adevărata iubire părintească, acea iubire nemărginită pe care un părinte o are pentru copilul său. Eu însămi o simţisem, chiar auzisem şi citisem despre ea în cazul părinţilor biologici, iar acum eram extrem de mişcată să aud că şi părinţii adoptivi o simt la aceeaşi intensitate.

A doua zi au avut programată încă o întâlnire cu Rachel şi au fost puţin tulburaţi de scutecul ei plin şi de mirosul prea dulce, aproape neplăcut, pe care îl emana, dar s-au bucurat nespus de mult de cele cincizeci de minute pe care aveau să petreacă împreună. Aengus a spus: „Am simţit că sunt părinte”. îşi dorea să o ia acasă. Un asistent social senior i-a luat deoparte pentru a le spune că perioada obişnuită de tranziţie fusese redusă şi o puteau lua pe Rachel acasă a doua zi, dar îi ruga să nu îi spună nimic persoanei care venise cu fetiţa. Acest lucru li s-a părut ciudat, dar vestea era încurajatoare.

Dev şi Aengus au ajuns la agenţie ridicol de devreme, cu noul scaun pentru copil montat pe bancheta din spate şi căruciorul pregătit în portbagaj. „Era cea mai importantă zi din viaţa noastră, la fel de importantă ca ziua în care ne-am căsătorit”. Dar s-a dovedit a fi traumatizantă. Asistenta maternală nu a venit şi nu putea fi contactată. Au aşteptat din ce în ce mai neliniştiţi la agenţie, plecând acasă abia la 9:00 seara, când li s-a spus că Rachel era considerată acum un „copil dispărut” şi că poliţia începuse căutările. Cu alte cuvinte, fusese răpită. Dev şi

Aengus erau îngroziţi, iar temerea lor cea mai mare era, aşa cum a formulat-o Dev, că „asistenta matemală se putea arunca de pe o stâncă cu ea în braţe. Mă simţeam complet golit de viaţă pe dinăuntru. Din punct de vedere legal, copila aceasta nu era a noastră, abia

dacă o cunoşteam, dar tot ce simţeam faţă de ea o făcea să fie a noastră". Am tresărit cu toţii când ne-am gândit la ce s-ar fi putut întâmpla. Puteam să văd şocul din trupurile lor. M-am uitat la covorul dejoacă din fundal pentru a-mi reaminti că era vie şi sănătoasă.

La miezul nopţii, doi poliţişti au venit la uşa lor. Erau amabili şi îşi dădeau seama de semnificaţia prezenţei lor. Zâmbind, unul dintre ei le-a înmânat-o pe Rachel, spunându-le: „Veniţi să vă luaţi copilul".

în următoarele săptămâni, viaţa lor s-a derulat pe două planuri: creşterea lui Rachel şi încheierea demersurilor pentru a deveni părinţii ei legali. Fetiţa era un bebeluş fericit şi zâmbitor, care răspundea la prezenţa lor. Erau de părere că ea le uşura sarcina de părinţi. Am zâmbit. Când nu ne înnebunesc, cu toţii credem că avem nişte copiii incredibil de speciali! Au învăţat în timp semnalele ei de foame, de oboseală şi cum să jongleze cu nopţile albe şi cu hrănitul. A fi părinţii lui Rachel cuprindea un strat în plus de complexitate: simţeau că este copilul lor, dar din punct de vedere legal nu era. Se aflau într-un spaţiu liminal, în care simţeau o iubire nemărginită pentru ea, dar şi o teamă constantă că oricând ar putea fi luată de lângă ei, dacă mama ei biologică se răzgândea.

Aşa cum Aengus a spus foarte solemn: „Suntem, dar nu suntem părinţi".
Au încercat să nu îşi „ofere toată iubirea", ca să se protejeze de potenţiala suferinţă, dar niciunul dintre noi nu-şi poate drămui iubirea, ca să poată compensa ulterior pentru o eventuală suferinţă. Iubirea este o chestiune riscantă. Trebuiau să îi arate asistentei sociale tot ceea ce făceau: îşi notau fiecare masă, durată a somnului şi schimbare a scutecului. Proaspeţii părinţi se simt de obicei nepregătiţi. Ei învaţă un nou limbaj şi un nou set de abilităţi, dar ca proaspeţi părinţi adoptivi, care sunt observaţi şi

evaluaţi, acest proces este intensificat, iar, după cum aveam să înţeleg, Dev şi Aengus voiau să-şi dovedească legitimitatea de a fi părinţi. Aşa cum Aengus a spus atât de elocvent, „când eşti evaluat, simţi că eşti o altă persoană. Eşti mereu împins să faci ceva – nu mai pare că faci parte dintr- o familie adevărată... Este extenuant”.

Adopţia este un domeniu care cuprinde extrem de multe provocări. într-o manieră aparte, le-a solicitat rezerve uriaşe pentru a rezista întregului proces şi pentru a rămâne sensibili şi iubitori. Pe lângă activitatea de creştere a fetiţei, a existat şi un proces în instanţă, intentat de asistenta maternală, care a încălcat toate regulile şi a depus propria ei cerere de adopţie a lui Rachel. Din fericire, judecătorul a decis în favoarea lui Dev şi Aengus. Mai târziu, Aengus a mers în instanţă, unde i-a fost aprobată cererea de încuviinţare a adopţiei: „Am stat pe pod şi am plâns cât să umplu un lac întreg cu toate tensiunile, grijile şi insomniile". Mi-au zâmbit dincolo de ecran. „A durat mult timp", dar Rachel era acum, din punct de vedere legal, copilul lor.

în calitate de persoană care, la începutul vieţii de părinte, a navigat în cadrul tradiţional, în care nimeni nu punea întrebări indiscrete, am fost tulburată de nivelul de insensibilitate la care erau supuşi Dev şi Aengus atunci când ieşeau cu Rachel. Dev mi-a spus, în timp ce-şi răsucea degetul: „Am observat din ce în ce mai mult acest lucru. Suntem doi bărbaţi cu un copil, iar oamenii se holbează la noi, deşi locuim într-o zonă cu diversitate... Unui bătrân i-a căzut faţa, pur şi simplu a rămas cu gura deschisă când ne-a văzut. Şi continua să se uite la noi. M-am simţit foarte incomod. Poate că reacţia lui avea o notă pozitivă, dar eu nu într-acolo m- am dus cu gândul... Alteori ne mai zâmbeşte câte un milenial extravagant. Totul este puţin ciudat".

Alte incidente au fost la fel de supărătoare. Un părinte responsabil cu un grup dejoacă a întrebat-o pe Rachel: „Unde e mami?", tară să se uite măcar la Dev, ca şi cum acesta nu ar fi existat. Un farmacist a întrebat unde era mama ei şi, după ce i-au explicat că a fost adoptată, a spus: „Ce păcat!" Referindu-se la pielea ei brună a întrebat: „Este de aici?" A fost bizar, în timp ce rememorau acest sentiment de alienare, puteam simţi

tensiunea din corpurile lor chiar şi prin ecran: Aengus, cu maxilarul încleştat, privea în podea, în timp ce Dev îşi apăsa bărbia cu mâna, privind pe fereastră, aruncându-şi din când în când o privire unul celuilalt.

Am simţit că era necesar să se distanţeze de această amintire. Experienţa lor de a fi fixaţi cu privirea pentru că erau diferiţi era cu atât mai neplăcută, cu cât până acum „trecuseră foarte uşor drept heterosexuali”. Aengus a explicat: „Am fost educat să nu-mi exprim niciodată afecţiunea în public, aşa că nu era evident că suntem un cuplu gay. Nu ne ţinem de mână în public. Cu Rachel însă este ca şi cum anunţăm din nou pe toată lumea că suntem gay. Mă simt văzut în tot felul de moduri diferite”. înţelegeam sensul acestor cuvinte şi, pentru prima dată, aveam o imagine clară a ceea ce înseamnă să fii un tată homosexual în lumea de astăzi. Cum, ca societate, tindem să privim nepoliticos şi uneori să judecăm ceea ce catalogăm drept anormal. Puteam să văd că lui Dev şi Aengus le fusese atinsă o vulnerabilitate şi că le va lua un timp să se obişnuiască cu efectul pe care acest fapt l-a produs.

A fi taţi homosexuali într-o lume care, de la Fecioara Maria încoace, s-a închinat la altarul mamei şi copilului reprezintă o lărgire a perspectivei noastre asupra parentalităţii. Obiceiurile noastre nu au ţinut pasul cu schimbările care au avut loc în majoritatea aspectelor vieţii cotidiene. Chiar dacă 50% din forţa de muncă este compusă din femei, mamele continuă să se ocupe în cea mai mare parte de creşterea copiilor. O prietenă de-ale lui Dev şi Aengus, care se bucură de un succes profesional considerabil, a spus: „Soţul meu lucrează part-time, aşa că am stabilit să împărţim egal responsabilităţile de părinţi, dar este incredibil cât de multe lucruri nu vede şi cât de multe nu face – lucruri necesare pentru ca totul să meargă bine în casă. Nu asta ne-a fost înţelegerea”.

Aengus a remarcat: „La serviciu nu mai e nimeni ca mine, iar lucrul ăsta mă face să mă simt străin, izolat”. Când Aengus le-a spus colegilor săi că ar prefera să nu se mai ţină şedinţe vinerea, ca să poată fi mai liber pentru Rachel, toată lumea a uitat de rugămintea lui. La locul de muncă nu era văzut ca „părinte”, acolo nu îi fusese atribuit acest rol. Pe colegele lui de

sex feminin le deranjau presupunerile celorlalţi că nu vor putea participa la şedinţele de la ora 17:00, pentru că trebuiau să meargă acasă la copiii lor.

Găsirea unui echilibru între a fi părinte şi a merge la serviciu este acel Sfânt Graal care rămâne în continuare inaccesibil şi care încă se fundamentează

pe criterii de gen. Mamele care lucrează au mai puține șanse de a fi promovate, deoarece se consideră că lor le revine responsabilitatea copiilor – acest lucru poate explica parțial motivul pentru care procentul femeilor în funcții de conducere a rămas scăzut, ajungând abia la 22% în 2018. Se consideră că tații au capacitatea de a gestiona atât viața profesională, cât și pe cea familială, pentru că ei nu trebuie să jongleze între acestea, cu excepția, desigur, a părinților ca Dev și Aengus, atunci când nu se ia în considerare faptul că amândoi contribuie la creșterea copilului. Guvernul și angajatorii mai au încă multe de făcut pentru a da posibilitatea ambilor părinți atât să își poată crește copiii, cât și să poată lucra. Dev a punctat foarte bine: „Nu cred că oamenii înțeleg problemele prin care trecem noi, înțeleg prin ce trec familiile obișnuite, dar oamenii nu înțeleg prin ce trec persoanele gay care adoptă un copil”.

Dev şi Aengus au fost nevoiţi să se împace cu două aspecte ale transformării lor în părinţi. Primul, şi cel mai important, a fost să se accepte pe ei înşişi ca părinţi de drept ai fetiţei. Ne-am bucurat cu toţii de revelaţia pe care am avut-o când am văzut într-un documentar cum creierul unui tată homosexual care tocmai a primit în adopţie un nou-născut se dezvoltă la fel ca acela al unei mame, producând mai multă oxitocină: hormonul ataşamentului. Dev şi Aengus au descris cu entuziasm experienţa lor care susţinea descoperirile cercetărilor: auzul lor se intensificase pentru a-i face atenţi la plânsetele lui Rachel. M-am întrebat dacă simplul fapt că ştiau acest lucru le dădea încredere sau legitimitate, iar „legitimitate" a devenit cuvântul cu care s-au luptat de-a lungul întregului nostru timp petrecut împreună după aceea.

Al doilea aspect era legat de ce fel de părinţi îşi doreau să fie. Dev a descris situaţia lor: „Ne bucurăm de avantajul că pentru noi nu există un model de urmat, o formulă deja testată şi stabilită. Acestea există pentru căsătoriile heterosexuale şi părinţii heterosexuali, aşa că, pentru noi, a nu le avea este fantastic de eliberator, dar în acelaşi timp şi înfricoşător. Dacă ar fi să facem o delimitare între mine şi Aengus, eu sunt mai agitat, iar el este mai blând, dar diferenţele sunt infime. Un vecin m-a întrebat odată la cine se

duce Rachel când este bolnavă, iar eu i-am răspuns că la amândoi. El a spus că fiica lui vrea întotdeauna la mama ei. Această «normă» nu există în casa noastră".

Cei doi îşi schimbau şi perspectiva asupra controlului. Pentru a o adopta pe Rachel, după cum a explicat Dev, „am controlat totul la maximum. Amândurora ne-a rămas acel control, iar neputinţa noastră de a atinge perfecţiunea în fiecare zi îl scoate la suprafaţă". Acum aveau însă o fiică, aşa că era necesar să găsească un nou echilibru. După cum a spus Aengus, „nu o să încerc să controlez fiecare mărunţiş. Vreau să o protejez pe Rachel, dar nu o să reuşesc întotdeauna. Astea sunt grijile normale pe care orice părinte le are, iar faptul că am realizat asta mi se pare un lucru bun".
A oftat zâmbind.

Aveau dreptate. Acestea erau tranziţiile pe care le presupune rolul de părinte, acelea de a da şi a nu da drumul copiilor, de a năzui să deţină mereu controlul pentru a-i proteja şi de a le recunoaşte în acelaşi timp limitele, dansul acesta de-o viaţă, de a-i ţine aproape şi de a le acorda spaţiu.

Reflectând la toată munca noastră împreună, am ajuns să mă întreb despre semnificaţia termenilor „normal" şi „anormal" şi despre posibilitatea de a-i distinge unul de celălalt. Am simţit un fior de mânie faţă de ignoranţa oamenilor şi faţă de lipsa lor de sensibilitate, dar apoi mi-am dat seama că de acestea sufeream şi eu, înainte de a-i cunoaşte pe Dev şi pe Aengus. M-am gândit, de asemenea, la dreptul pe care mulţi oameni consideră că îl au, de a pune întrebări intruzive despre copiii altora. Experienţa lui Dev şi a lui Aengus a arătat că reacţiile oamenilor faţă de copiii adoptaţi capătă un nivel suplimentar de intruziune: oamenii au simţit că pot spune lucruri despre Rachel, pe care nu le-ar spune în mod obişnuit despre copilul biologic al cuiva. Cuplul a avut parte de replici precum: „Ţi-o

iau eu” sau „Nu vrei să o împărţi cu mine?”, ca şi cum Rachel ar fi fost o marfa de care oricine putea beneficia. Dev a încercat să pună în cuvinte acest lucru atât de greu de explicat: „Vorbim aici despre microagresiune, care este întotdeauna greu de identificat. Dacă alegi să îi confrunţi pe oameni când au asemenea reacţii,

îți vor spune că tu ești dificil și ca ei doar glumeau”. Aengus a descris acest lucru ca fiind „o noțiune ciudată de comunitate sau proprietate asumată”.

Au discutat despre asta şi cu alţi părinţi adoptivi, care, de asemenea, au recunoscut acest sentiment în propriile lor experienţe. Părea greu şi foarte enervant.

De-a lungul mai multor şedinţe, Dev şi Aengus au reflectat asupra unui mod potrivit de a se proteja de reacţiile oamenilor şi au găsit în cele din urmă o manieră politicoasă de a pune limite clare în interacţiunile cu cei din jur. Aengus mi-a spus: „Odată am fost pe punctul de a împărtăşi prea mult, dar mi-am dat seama şi m-am abţinut. M-am gândit: «Nu, noi doar stăm lângă tobogan. Pe oamenii ăştia n-o să-i mai văd niciodată». Este un lucru mărunt, dar pe dinăuntru se simte ca şi cum ceva s-ar schimba în bine”. Era un semn al faptului că încrederea lor în ei înşişi, ca părinţi ai lui Rachel, în sfârşit creştea: nu trebuiau să se justifice sau să dea socoteală nimănui. Rachel era copilul lor.

Cum va arăta viitorul lor cu Rachel? Provocarea cea mai mare cu care s-au confruntat Dev şi Aengus a constat în găsirea celor mai bune modalităţi de a o ajuta pe Rachel să se dezvolte. Au vrut să facă tot posibilul pentru ca ea să aibă o viaţă împlinită. Aengus a exprimat cel mai bine îngrijorarea amândurora: „Cum putem să ne asigurăm că acum facem tot posibilul pentru viitorul ei? Care sunt problemele cu care s-ar putea confrunta mai târziu şi pentru care am putea începe să luăm măsuri încă de acum, ca să îi fie mai uşor atunci?”

Ei au înţeles că un copil adoptat poate trăi de fapt toată viaţa în două familii diferite. O familie este realitatea vieţii sale actuale,

iar cea de-a doua, viaţa sa fantasmată, unde „adevăraţii mami şi tati” sunt idealizaţi. Un copil adoptat poate căuta constant să dea sens situaţiei sale: a fi, pe de o parte, abandonat sau respins de părinţii biologici şi a aparţine, pe de alta, părinţilor adoptivi. Aceştia trebuie să dispună de inteligenţă psihologică şi de o gândire superioară, pentru a putea fi alături de copilul lor şi a-l sprijini pe parcursul acestui proces turbulent.

Am auzit multe poveşti despre părinţi adoptivi care speră că, dacă îşi vor bombarda copilul cu iubire, dacă îl vor scălda în iubire, vor reuşi să îi alunge suferinţa cauzată de faptul că a fost dat spre adopţie. Iar când realizează că iubirea nu este suficientă pentru a face acest lucru, sunt dărâmaţi. Iubirea nu poate umple golul lăsat de pierdere. Ea ne poate sprijini când ne dăm voie să suferim şi să exprimăm acea suferinţă. în mod paradoxal, tocmai acest lucru ne poate elibera, ca să putem cuteza să iubim din nou.

însă acesta nu a fost deloc cazul lui Dev şi al lui Aengus. Ei au confecţionat o sacoşă mare de pânză cu poza lui Rachel stând pe genunchii mamei ei, pentru a o familiariza cu imaginea acesteia. Fetiţa o purta cu ea peste tot, spunând „mămica burtica", pentru a avea o amintire kinetică despre ea ca despre mama ei biologică. Voiau să demonstreze că făcuseră tot posibilul pentru a păstra legătura cu mama ei biologică. îi cereau constant asistentei sociale să o contacteze şi de fiecare dată li se spunea că aceasta nu răspunde. îi deranja faptul că nu aveau nicio informaţie despre tatăl lui Rachel. Voiau să aibă răspunsuri sincere la viitoarele întrebări pe care fetiţa le va avea, când va creşte. Dar, la rândul lor, nu aveau de unde să le primească.

Ne învârteam în cerc: îşi imaginau posibile scenarii, în care diverse evenimente din viitor ar putea „activa" curiozitatea lui Rachel cu privire la familia ei biologică, şi apoi se loveau de zidul format de toate informaţiile care le lipseau, ceea ce nu făcea decât să îi îngrijoreze şi mai mult. Le-am cerut să numească lucrurile pe care le ştiau. Mama ei biologică scrisese o treime din cartea vieţii lui Rachel, cu fotografiile ei şi ale părinţilor ei, în care cu toţii arătau ca „o familie obişnuită".

La rândul lor însă Dev şi Aengus nu au putut continua această carte, pentru că, aşa cum a spus Dev, oarecum anxios, „mama biologică a lui Rachel scrisese deja pe ultima pagină Taţii tăi îţi pot explica mai multe despre asta", iar ei ştiau că de fapt nu vor

putea. în ziua în care Rachel le-a fost încredinţată, i-au scris o scrisoare, iar în ziua în care adopţia ei a fost finalizată, i-au mai scris una. Le-am spus cu fermitate că aceste scenarii imaginare nu vor face decât să îi tulbure, aşa că trebuiau să găsească o cale

de a fi împăcaţi cu ce ştiau şi cu ce nu ştiau despre trecutul lui Rachel. Au părut imediat revigoraţi.

Am fost impresionată să văd cât de deschişi erau la idei noi – ca părinţi, ne împotrivim adesea gândirii altora, crezând că o minimalizează pe a noastră. Dev şi Aengus erau însă diferiţi. Lucraseră atât de mult cu ei înşişi în anii care urmaseră recunoaşterii orientării lor sexuale, încât, după atâtea decenii, acum erau încrezători, nu defensivi. Le-am sugerat să stabilească un ritual, care să reprezinte povestea adopţiei lui Rachel şi să marcheze momentul în care a început relaţia lor cu ea, la fel cum avem ritualuri stabilite pentru toate celelalte tranziţii din viaţă: botezul unui nou-născut, ceremonia de căsătorie, petrecerea de la 18 sau 21 de ani. Am văzut că energia li s-a schimbat. Aengus a spus: „I-am putea arăta lui Rachel ritualul nostru când va fi mai mare, apoi ea şi-ar putea stabili propriul ritual.. .Dacă mama ei este absentă, tot ce stă în puterea noastră este să fim mândri că am făcut tot ce am putut pentru fiica noastră. Suntem şi neputincioşi. Nu putem prezice cum se va simţi Rachel”. A fost o mare uşurare să îi aud spunând lucrurile acestea. Am convenit că o vor putea sprijini în procesul de doliu pentru mama ei biologică: Rachel nu va fi nevoită să se ascundă de ei.

Următoarea şedinţă a fost una de eliberare. A fost ca şi cum în săptămâna precedentă aş fi plantat seminţe într-un pământ fertil. Cei doi mă priveau cu feţe zâmbitoare dincolo de ecran şi, înainte de a începe, au făcut câteva glume. Dev a început să vorbească într-un ritm exaltat: „S-a întâmplat ceva la ultima şedinţă, când am vorbit despre răspunsuri la întrebările despre trecutul ei şi când ne-am dat seama că trebuie să îi dăm voie să treacă prin procesul de doliu. Nu îi putem oferi soluţii. Ne-am gândit mult la ea. Avem chiar şi un ritual – ceva care să

simbolizeze asta şi să poată fi adus în casă”.

Eram nerăbdătoare să aflu ce ar putea fi. Dev a continuat, privindu-mă în ochi, aşa cum făcea întotdeauna când voia toată atenţia mea: „Nu este vorba doar de a-i oferi răspunsuri. Este cumva o renunţare la povestea trecutului ei, pentru a putea merge înainte, fără a o proteja excesiv, făcând lucrurile în felul nostru. Da, iar ne deschidem în faţa lumii. Oamenii chiar

ne consideră diferiţi. Dar, în loc să petrecem atât de mult timp gândindu-ne la asta sau încercând să le facem altora pe plac, trebuie să dăm pace acestor preocupări. Trebuie să ne creăm, să ne modelăm şi să ne însuşim propria noastră poveste”.

Zâmbeam aprobator. Poate că, odată, cu toţii vom putea face o versiune a acestui lucru: să ne modelăm propria poveste în loc să credem că există una perfectă în care trebuie să ne potrivim. Am putea avea încredere în propriile noastre convingeri şi valori ca părinţi, am putea căuta să nu ne mai comparăm cu alţii, pentru că asta nu poate decât să ne facă nefericiţi. Am putea să ne acordăm permisiunea de a fi „suficient de buni”, de a ne crea propriile ritualuri de familie, care să fie simboluri are legăturilor noastre şi ale momentelor speciale petrecute împreună.

Amândoi au vorbit cu entuziasm, explicând pe rând motivele pentru care se produsese acel dezechilibru. Trecutul lui Rachel cântărise greu asupra lor şi căutaseră constant modalităţi de a-l depăşi. Nu voiau să pretindă că acesta nu exista: trăiau cu el, dar nu mai voiau să privească în urmă. Aengus a spus: „Ne-am gândit la un cristal pentru că este.

Dev a intervenit furtunos: „Este un simbol: uşor, magic, spiritual”.

Aengus a continuat: „Faptul că este spiritual înseamnă că poartă cu sine conotaţii semnificative. Acest obiect [cristalul] este special. Introduce un lucru valoros în casă, cu care noi trăim, aşa că vom crea un ritual în jurul lui. îl vom verbaliza”. Dev i-a continuat gândul – erau cu adevărat pe aceeaşi lungime de undă: „Vom încheia cu o poezie la sfârşitul ceremoniei. Acela va fi punctul final. încheiem ceva, îi marcăm sfârşitul. Punem o limită. Una impenetrabilă şi importantă”.

încă un semn al faptului că perspectiva lui Dev se modifica a fost decizia lui de a posta pe contul său privat de socializare o fotografie drăgălaşă cu el şi Rachel cântând împreună. Fusese reticent să facă asta până acum, iar acest mic gest a demonstrat faptul că îşi recunoştea rolul de tată. Acum, că integrase în fiinţa sa naşterea şi adopţia fiicei sale, putea merge mai departe şi marca faptul că el şi Aengus erau părinţii ei legitimi, care aveau să îi modeleze viitorul.

Experienţa de a fi martoră la transformarea lor în părinţi a fost pentru mine cel mai emoţionant şi relevant aspect al activităţii noastre împreună. Am înţeles că pentru ei, la fel ca pentru toată lumea, a deveni părinte este una dintre cele mai solicitante etape ale vieţii: mult-aşteptată, semnificativă, importantă, plină de bucurie şi dragoste, şi incredibil de grea, cu toate grijile, epuizarea, necunoscutul, paşii greşiţi, temerile şi frustrările. Şi apoi cu „dansul" pe care trebuiau să îl facă în cuplu, pentru a-şi da seama ce fel de părinţi sunt împreună, ce fel de familie îşi doresc să formeze, luând în considerare influenţa propriei lor educaţii, a personalităţii fiecăruia şi a mediului în care au fost crescuţi.

Complexitatea situaţiei lui Dev şi Aengus a avut multiple niveluri, pe care cei doi au fost nevoiţi să le integreze. Rachel era adoptată, ceea ce înseamnă că fuseseră în permanenţă evaluaţi şi nevoiţi să îşi modifice comportamentul de părinţi atunci când erau observaţi. Odată depăşit acest obstacol, a urmat un alt proces, aşa cum a spus Dev, „de a ne da libertatea să îi fim părinţi", de a recunoaşte că o iubeau şi că erau părinţii ei legitimi. Că erau suficienţi.

Reflectând ulterior asupra situaţiei lor, m-am întrebat dacă nu cumva există o versiune a acestui parcurs pentru toţi părinţii. Unul dintre cele mai valoroase daruri pe care un părinte îl poate oferi unui copil este încrederea, transmisă tară îndoială prin intermediul cuvintelor, dar şi prin cel al mesajelor nerostite ale părinţilor. Probabil că cei mai mulţi părinţi au şansa să fie versiunea lor cea mai bună, atunci când se cunosc pe sine şi au încredere în ei înşişi, cu toate vulnerabilităţile şi punctele lor forte.

L-am întrebat pe Dev dacă încă îşi mai simţea suferinţa în corp, iar el a negat scuturând fericit din cap, spunând că experienţa lor fusese suficientă. Nu-şi dăduse seama cât de multe ţinuse închise pe interior, dar spunându- mi povestea lor, conectându-se atât cu propriile emoţii, cât şi cu cele ale lui Aengus, se

simţea mai uşor. Este o satisfacţie pentru un terapeut să audă acest lucru: arată că terapia funcţionează.

Dev şi Aengus au reflectat asupra timpului petrecut cu mine. în prima parte a activităţii noastre împreună au primit sprijinul necesar pentru a-şi putea menţine echilibrul emoţional, ceea ce pentru ei a fost foarte important, iar cea de-a doua parte le-a oferit ocazia de a reflecta asupra rolului lor de părinţi. Le-a permis să se vadă pe ei înşişi ca echipă. S-au gândit la semnificaţia familiei, la faptul că aceasta înseamnă mai mult decât o legătură de sânge: observând-o pe Rachel împreună cu verişorii ei, erau de părere că faţă de aceştia simte o legătură mai profundă decât faţă de prietenii ei. Se simţeau din ce în ce mai liberi să fie ei înşişi. Zâmbind larg, Aengus a spus: „Mama se uită la mine cu mândrie, văzând că Rachel mă iubeşte. îi face atâta plăcere să vadă asta. Este atât de frumos... Unul dintre acele momente în care aproape că ieşi din propriul corp şi te vezi prin ochii altcuiva". Ea credea în el ca părinte.

Să crezi într-o altă persoană are efecte magice. Transmite siguranţă de sine şi creşte rădăcini puternice în persoana respectivă.

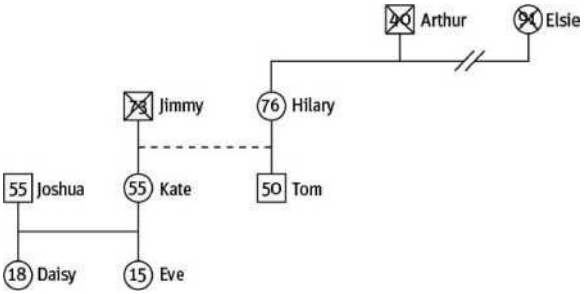
Dev mi-a zâmbit, debordând de încredere. „Este un sentiment plăcut să vedem cum noi înşine creştem, evoluăm şi ne schimbăm, în timp ce suntem şi martorii transformării ei. Este plină de energie. Este în totalitate fiica noastră. A adoptat manierele noastre. Merge cu braţele la spate, ca mine şi ca tatăl meu. E minunat."

Ultimele mele cuvinte către ei au fost că Rachel este norocoasă să îi aibă ca părinţi. Viitorul nu va fi simplu, dar va fi plin de bucurie şi iubire. Aveam încredere că toţi se vor bucura de o evoluţie minunată.

[4] în psihanaliză, exnresia cunoscută este ecran alb, ce sugerează atituinea neutră si impenetrabilă a terapeutului, care-i nermite pacientului să

[5] stranger danger. în orig. IN. redd

FAMILIA THOMPSON



Familia Thompson

Cum să le oferim libertate copiilor; în timp ce rămânem ataşaţi de ei

Conceptualizare de caz

Linia maternă a familiei Thompson este formată din Hilary, în vârstă de 76 de ani, Kate, 55 de ani, şi fiicele acesteia, Daisy şi Eve, în vârstă de 18, respectiv 15 ani. Hilary era căsătorită de treizeci de ani cu soţul ei, Jimmy, când acesta a recunoscut că este homosexual şi s-au despărţit. El a murit în urmă cu cinci ani. Hilary a fost director permanent al unui consiliu de administraţie, dar s-a retras din această activitate. Kate a fost o jurnalistă de succes, care a încetat să mai lucreze când a devenit mamă. Este căsătorită cu Joshua, în vârstă de 55 de ani, un avocat de succes, care călătoreşte foarte mult. Activitatea noastră analitică s-a concentrat pe relaţia dintre Hilary, Kate şi Daisy, în contextul adaptării lor la plecarea lui Daisy de acasă pentru a urma o facultate.

Mă gândesc la un copil care pleacă de acasă ca la o pierdere vie, continuă, care are aceleaşi trăsături precum doliul, dar a cărei complexitate este adesea nerecunoscută. Personal, conceptul de „sindrom al cuibului gol" îmi displace profund, din cauza lipsei sale brutale de sensibilitate. Transformarea unui copil în adult are impact asupra tuturor membrilor familiei, unora fiindu-le uşor să se adapteze la această schimbare, în timp ce altora le este extrem de greu. Problemele apar atunci când aspectele mai

dificile ale separării apărute în familie sunt lăsate să se acutizeze în subteranul emoţional, nerostite şi ignorate.

Dorul de copii îi asaltează pe părinţi cu anxietate, tristeţe, singurătate şi furie, dar ei simt în acelaşi timp şi un fel de uşurare, pentru că, odată cu plecarea copiilor de acasă, li se reduc din responsabilităţi. Cu toate acestea, părinţii pot fi însoţiţi permanent de grija pentru siguranţa şi fericirea copiilor. în această perioadă de tranziţie, relaţiile apropiate şi semnificative, în special cu partenerul, găsirea unor noi surse de creştere a stimei de sine, menţinerea unei siguranţe financiare şi a unei stări bune de sănătate îi ajută pe părinţi să facă faţă noii situaţii şi îi protejează de prăbuşirea psihică şi emoţională. De acum înainte, relaţia lor cu copilul va trebui să fie una de susţinere, neautoritară, în care acesta este ajutat să se dezvolte şi să se descopere. Cercetările arată că intervenţia timpurie în tranziţiile critice din timpul vieţii îi protejează pe copii împotriva riscurilor pe termen lung legate de sănătatea mentală şi de diversele situaţii apărute în viaţă.

Kate a venit la mine pentru că avea nevoie să se înţeleagă pe sine, acum că fiica ei, Daisy, pleca la facultate, şi era interesată să vadă dacă în comportamentul ei se manifestau tiparele şi credinţele transgeneraţionale ale familiei sale. Deşi, în majoritatea cazurilor, prefer să implic întreaga familie în terapie, procesul de schimbare este o chestiune colectivă. în cazul familiei Thompson, problema cu care ne confruntam le privea în principal pe femei – era o chestiune care ţinea de maternitate şi detaşare –, aşa că ele au fost în centrul şedinţelor noastre.

Am stabilit împreună că, dacă va fi necesar, Joshua şi Eve ni se vor putea alătura. Ei vor fi cu siguranţă ţinuţi la curent cu lucrurile care se discută în terapie: chiar dacă nu participă la conversaţiile noastre, acestea vor avea tară îndoială un impact şi asupra lor. Atunci când reconfigurarea dinamicii unui sistem familial este realizată doar de câţiva dintre membrii săi, în cele

din urmă toţi membrii familiei vor fi afectaţi de aceasta. Ar fi în detrimentul tuturor să nu-i ţinem la curent pe Joshua şi Eve: secretele păstrate în terapie pot provoca tensiuni în interiorul familiei. în mod neoficial i-am întâlnit pe amândoi de-a lungul şedinţelor, pe Joshua fie în momentele în care abilităţile sale tehnice erau solicitate, fie când trecea pur şi simplu pe lângă

noi şi ne făcea cu mâna, iar pe Eve atunci când se ivea în pragul uşii să ne salute. Am ajuns să îi cunosc prin intermediul celorlalţi şi mi s-a părut că au beneficiat de terapie fără să fi participat la ea.

Cele trei generaţii de femei se asemănau izbitor. Hilary avea un păr des şi ondulat, tuns bob, pe care îl purta încărunţit; pielea ei era palidă, lipsită în mod remarcabil de riduri, iar pe buze purta un strop dramatic de ruj roşu. Kate avea părul blond şi lung, cu un breton care cobora puţin peste sprâncene, era elegantă într-o cămaşă albă impecabilă, încheiată la gât, şi cu cercei lungi, argintii. Daisy, aşezată între mama şi bunica ei, părea puţin nesigură şi îşi tot dădea părul din ochii albaştri, pătrunzători. Nu era machiată, purta cercei mici cu diamante, iar unghiile erau îngrijite şi date cu ojă neagră.

Ochii lor sclipitori şi simţul umorului de care dădeau dovadă mă captivaseră – îmi imaginam că mi-ar plăcea să fiu prietena lor şi să petrecem timp împreună –, dar eram nevoită să respect limitele cadrului analitic: eram terapeutul lor, ceea ce însemna că, deşi speram să creez un anumit nivel de deschidere şi intimitate între noi, relaţia care se forma între noi era doar în serviciul lor şi al nevoilor lor.

Au ales să înceapă o terapie de scurtă durată, focalizată, la care au apelat ca la un fel de medicaţie preventivă. îşi doreau ca în urma şedinţelor să reuşească să se înţeleagă reciproc şi să înţeleagă, de asemenea, şi modalităţile diferite prin care fiecare încerca să facă faţă plecării lui Daisy, pentru a se asigura că nu vor ajunge să îşi descarce emoţiile aprinse unele pe celelalte.

în viaţă, fie că o femeie lucrează sau este părinte cu normă întreagă, maternitatea nu este niciodată o activitate cu jumătate de normă. Faptul că Daisy a crescut şi a plecat de acasă reprezintă o tranziţie majoră atât pentru ea, cât şi pentru Kate şi îi afectează pe toţi membrii familiei.

Această tranziţie se petrece în acelaşi timp cu multe alte

schimbări: mama va trece probabil prin menopauză şi se va confrunta cu îmbătrânirea propriilor părinţi, în timp ce va fi nevoită să reconfigureze relaţia de cuplu, care rămâne nucleul familiei. Odată cu plecarea copiilor de acasă, mamele

„cu normă întreagă” pot simți că și-au pierdut rutina și scopul zilnic; nici pentru mamele care lucrează pierderea nu este mai puțin profundă. Tații au tendința de a-și exprima mai puțin emoțiile, dar și ei le pot simți tot atât de puternic. Ei pot ajunge să regrete mai târziu ce au pierdut.

Pentru o persoană tânără, plecarea de acasă în căutarea unei noi etape de viaţă este în acelaşi timp palpitantă şi înfricoşătoare. Tinerii trebuie să înveţe să jongleze cu presiunile academice şi sociale, în care sunt incluse şi relaţiile amoroase, în timp ce îşi croiesc drumul spre viaţa de adult.

Kate Thompson a venit prima dată la mine în urmă cu zece ani, când se afla într-o situaţie de criză: fratele ei mai mic, Tom, pe care îl iubea foarte mult, era dependent de cocaină, ceea ce ea numea „teribila lui dependenţă”, începerea unei terapii a fost o decizie bună, pentru că i-a oferit cadrul unde se putea simţi furioasă pe el pentru toate urmările îngrozitoare ale dependenţei lui: datoriile, prieteniile distruse, neputinţa de a-l determina să nu mai consume şi impactul alegerii lui asupra părinţilor, care trăiau cu teama că ar putea muri oricând. în cele din urmă, Tom a ajuns să locuiască împreună cu Kate, petrecându-şi o mare parte din timp zăcând pe canapea în faţa televizorului, uitându-se la emisiuni culinare şi mâncând, până a devenit obez.

Fusese o perioadă dificilă, dar Kate era mândră că reuşise să treacă peste ea cu bine. Iubirea ei stăruitoare pentru Tom, manifestată până şi în momentele în care îi critica acestuia comportamentul, combinată cu veselia inocentă a celor două fiice ale ei, îl ajutaseră să se vindece şi îi oferiseră imaginea unui

viitor pe care îl voia şi pentru el însuşi. Tom fusese convins de sora lui şi de soţul acesteia să se înscrie la Alcoolicii Anonimi (AA). Zece ani mai târziu, când am cunoscut-o pe Kate, Tom se bucura în continuare de o viaţă lipsită de droguri.

îmi amintesc din acele şedinţe capacitatea lui Kate de a-şi înţelegere propriul comportament şi de a stabili relaţii de încredere. Adesea îşi subestima punctele forte, astfel că era surprinsă de dimensiunea propriului curaj şi de capacitatea sa de a înfrunta dificultăţile.

Am început prin a o întreba pe Daisy ce simte când se gândeşte la plecarea de acasă. Părea că ezită, nu în privinţa a ceea ce simţea, ci mai degrabă în privinţa ideii de a vorbi cu un străin despre asta, în timp ce mama şi bunica ei erau de faţă. Recunosc că, din dorinţa de a o face să se simtă în largul ei, am zâmbit poate prea mult, dar la momentul respectiv am considerat că, dacă aş fi spus: „Probabil că este ciudat să vorbeşti în felul acesta cu mine", aş fi stânjenit-o şi mai mult. Dacă mă gândesc însă mai bine, poate ar fi fost mai potrivit să fi început şedinţa prin a vorbi cu Kate, oferindu-i astfel ocazia lui Daisy să mă observe în timp ce interacţionam cu mama şi bunica ei.

Daisy a spus că în urmă cu o săptămână trecuse printr-un moment de criză, când, din cauza coronavirusului, nu ştia dacă n-ar fi o idee mai bună să amâne cu un an plecarea la facultate. A vorbit calm, croindu-şi drum printre propriile gânduri pe măsură ce dobândea încredere, spunându-ne că, deşi era entuziasmată, prefera să nu aibă aşteptări prea mari. Va fi într-un grup mic – de numai şase persoane –, aşa că multe vor depinde de cât de bine se vor înţelege între ei. Singurătatea era motivul ei cel mai mare de îngrijorare, pentru că nu vor mai exista întâlnirile şi evenimentele tipice pentru boboci, iar toate cursurile se vor ţine online. Avusese momente de anxietate: o dată când traversase magazinul Ikea. Am aprobat-o viguros din cap: întotdeauna am fost de părere că la ieşirea din fiecare magazin Ikea ar trebui să existe fotolii terapeutice cu spumă, gratuite, pe care oamenii să se poată aşeza şi relaxa.

Hilary, sigură pe sine şi plină de energie, a intervenit în conversaţie, spunând că reuşita extraordinară a lui Daisy de a fi acceptată ca studentă la Oxford este ceva ce mama şi bunica ei, la vremea lor, nu şi-ar fi imaginat vreodată că este posibil. Eram fascinată să aflu povestea lui Hilary. învăţăm despre noi înşine din poveştile familiilor noastre, iar dacă nu ne facem timp să le explorăm, este posibil să nu descoperim niciodată înţelepciunea pe care acestea o ascund. Bunica lui Hilary a fost o femeie de

serviciu din Glasgow, care a murit când fiica ei, Elsie – mama lui Hilary –, avea 5 ani,

vârstă la care bunicul lui Hilary le-a părăsit, lăsând-o pe aceasta în grija surorii ei mai mari.

Elsie s-a îndrăgostit de Arthur la începutul războiului şi s-a grăbit să se mărite cu el, deşi era un bărbat pe care abia îl cunoscuse. El era „de alt nivel, vorbea altfel”. Cei doi nu au locuit niciodată împreună. Hilary a fost concepută când Arthur a venit acasă în permisie, dar până la sfârşitul războiului relaţia părinţilor ei luase sfârşit. Hilary a spus: „Ştiam cine este tatăl meu, dar nu îl cunoşteam... Şi, cu toate acestea, a avut o influenţă asupra vieţii mele. Când a completat certificatul meu de naştere, a greşit data: eu m-am născut pe 12, iar el a trecut ziua de 14”. Mi-am notat atunci că trebuie să o fi afectat mai mult faptul că nu îşi cunoscuse tatăl decât faptul că acesta îi greşise ziua de naştere şi am decis că voi insista asupra acestui aspect când va veni momentul potrivit.

Hilary şi-a dus povestea mai departe: mama ei nu a simţit niciodată supărare sau amărăciune faţă de Arthur, nici măcar după încercarea zadarnică din instanţă de a-l convinge să îi plătească pensia alimentară de o liră pe săptămână. Hilary mi-a spus: „Cât a trăit, şi-a menţinut iluziile romantice despre el. Pe patul de moarte vorbea despre acel bărbat.
Arthur a locuit cu ele pentru o scurtă perioadă, când Hilary avea zece ani. Ea a spus: „După două sau trei luni a plecat pentru totdeauna din viaţa mea, iar eu nu am simţit niciodată tristeţe. Am simţit uşurare”.

La vremea aceea, Arthur era deja alcoolic. După cum a descris Hilary: „Bietul meu tată se agăţase de ceva ce nu avea să fie vreodată... Am aflat mult mai târziu, din certificatul lui de deces, că avusese o slujbă de barman într-un hotel din Portsmouth şi că se sinucisese într-un cuptor cu gaz, metoda preferată de sinucidere în anii 1950”.

Kate a intervenit: „în toată familia lui erau numai beţivi şi sinucigaşi: mama lui, tatăl, mătuşa... Erau snobi, iar bunica mea se mândrea cu snobismul lui”.

Am subliniat că atât Hilary, cât şi mama ei avuseseră parte de nişte taţi absenţi, iar ea a dat aprobator din cap. Se părea că golul pe care lipsa unui tată îl lăsase în aceste două generaţii de femei era un spaţiu pe care Hilary

nu-l putea numi. Dar Kate a găsit cuvintele, adresându-se mai întâi mamei sale: „Bunica a reuşit să păstreze amintirea romantică a tatălui tău, iar pe tine a reuşit să te ţină departe de el”. Apoi s-a întors cu faţa la ecran: „Nevoia bunicii de a o iubi şi de a o proteja pe mama a fost mai puternică decât propria ei fantasmă. Asta a însemnat că nu l-a lăsat pe Arthur să aibă o relaţie cu fiica lui”.

Hilary a spus sau mai degrabă a conchis: „Nu aş fi putut să-l salvez. Aveam doar 11 ani când a murit”.

Vedeam că Daisy ascultă cu interes, deşi mai auzise această poveste înainte. Mă întrebam unde dispăruse tristeţea pe care Hilary o simţea faţă de tatăl ei, atunci când a reluat povestea mamei. Elsie s-a recăsătorit abia după ce Hilary s-a măritat cu Jimmy. Nu am explorat motivul pentru care Elsie nu îşi căutase un partener în tot acest timp, dar mi-am imaginat că până nu a rămas efectiv singură, nu avusese energia emoţională sau nu simţise nevoia de a avea pe cineva alături; faţă de scopul ei principal în viaţă – de a fi mamă – acela de a avea un soţ părea secundar.

Zece ani mai târziu, Hilary şi familia ei au părăsit Anglia şi s-au mutat la Sydney, unde Jimmy primise un post, moment în care, a presupus Hilary, „viaţa mamei mele a fost distrusă..., o întreagă parte din ea a dispărut. Avea o mulţime de prieteni în cartierul în care locuia, se urca în acelaşi autobuz care o ducea la slujba ei de îngrijitoare... Dar în cei opt ani care au urmat, s-a dizolvat încet-încet... A reuşit să ţină la distanţă dezamăgirile şi pierderile îngrozitoare, dar în cele din urmă mintea ei a

devenit tot mai tulbure, până când a devenit complet iraţională – a fost diagnosticată cu schizofrenie paranoidă”.

Psihoza lui Elsie avusese două personaje: o femeie malefică din clasa muncitoare care ţipa la ea şi îi spunea lucruri pe care Elsie le considera şocante – cum ar fi, de exemplu, că era lesbiană – şi un colonel, care era foarte bun cu ea. Hilary şi Kate au descris forţa pe care fiecare dintre aceste personaje o aveau şi modul în care Elsie le personifica pe amândouă, copiindu-le întru totul, şi, deşi acum râdeau, era clar că acea perioadă fusese una foarte îngrijorătoare.

Hilary a afirmat cu empatie că relaţia cu Kate fusese cea care îi adusese mama înapoi din pragul nebuniei. Kate a încuviinţat, deşi nu era de acord cu privire la modul în care se întâmplase acest lucru. Kate avea convingerea că, la vârsta de 18 ani, mama ei o trimisese la Londra pentru a avea grijă de Elsie. Hilary a negat vehement acest lucru, susţinând că fusese alegerea lui Kate să facă asta. Daisy s-a lăsat pe spate în scaun pentru a evita focul încrucişat, dar acesta a trecut la fel de repede cum a început. Am observat că importanţa faptului de a spune povestea lui Elsie prevala asupra punctelor lor de vedere contradictorii; aveam senzaţia că aceasta era o discuţie care se isca adesea între ele şi pe care preferau să nu o prelungească, pentru că nu le-ar fi adus niciun beneficiu. Zâmbind, au căzut de acord asupra rezultatului: odată ce Kate a ajuns la Londra, iar Elsie a simţit că trebuie să aibă grijă de ea, „pur şi simplu s-a simţit mai bine. A creat o poveste despre nebunia ei, a pus-o într-o cutie şi a fost dată uitării, tară a o mai menţiona vreodată”.

M-am gândit la faptul că a fi necesar – ca părinte sau bunic – ne dă un scop şi un sens, ceea ce reprezintă fundamentul stării de bine a oricui. Poate că nebunia lui Elsie a părăsit-o atunci când a avut pe cineva pentru care trebuia să fie sănătoasă.

Cele trei generaţii de femei şi-au amintit cu entuziasm de cea care le-a precedat. Kate a spus: „Nu puteai să o ţii pe buni deoparte”. Avea mai multe amintiri cu ea decât cu tatăl ei. Toate au spus că se simţeau ocrotite şi complet adorate de ea. Kate a devenit foarte energică în timp ce evoca o imagine a bunicii sale, care îi rămăsese viu întipărită în minte: Elsie lucra ca îngrijitoare, locuia într-un cartier de locuinţe sociale, dar avea „un farmec aparte prin felul în care se îmbrăca. A purtat ruj roşu până în ziua în care a murit, la 91 de ani... întotdeauna era perfect îmbrăcată, cu ruj pe buze, eşarfa pe cap, trenci bej şi nişte botine mici şi frumoase. Ne uitam la Coronation Street[6], care pentru ea era un loc adevărat, tare mult îi plăcea”.

Au râs amândouă. Mi-am amintit de zicala: „Raiul înseamnă să fii

o amintire pentru alţii”. Hilary şi Kate poartă încă vie amintirea dragostei lui Elsie pentru ele, chiar şi la zeci de ani după moartea ei. Amândouă au fost de acord că mesajul pe care aceasta l-a transmis de-a lungul generaţiilor era acela că, pentru mame, familia este o instituţie sacră.

Daisy fusese absorbită de propriile gânduri şi tăcută, până când a spus: „îmi plac poveştile cu bunica. A avut o copilărie aşa chinuită. Buni [Hilary] şi mama au fost toată viaţa ei, aşa că atunci când au plecat, ea pur şi simplu a înnebunit". A făcut o pauză lungă. „Mamă, tu nu o să păţeşti acelaşi lucru, aşa e?"

Kate i-a zâmbit fiicei sale şi i-a spus: „Sunt încăpăţânată. O să am grijă să fiu bine. Nu trebuie să-ţi faci griji pentru mine. Mi-a luat mulţi ani" – mi-a făcut semn cu capul, un gest că recunoaşte beneficiile terapiei cu mine – „ca să-mi dau seama că sunt mai puternică decât cred".

Hilary a intervenit: „Eu nu sunt ca mama mea. Eu gândesc prea mult şi mă frământ. Mi-aş dori să pot pune lucrurile într-o cutie. Sunt sigură că există un beneficiu în împachetarea şi depozitarea lor undeva, departe". Kate nu era de acord cu ea, spunându-i că amândouă au capacitatea de a depăşi dificultăţile şi de a rămâne fericite şi optimiste. Ea i-a amintit, de asemenea, lui Hilary, că aceasta nu devenise o persoană amară. Apoi a adăugat: „Poţi să ajungi într-un loc foarte întunecat, dar treci prin el şi abia apoi o iei de la capăt. Nu fugi în fantasmă, ca bunica". Apoi, îndreptându-şi atenţia asupra ei înseşi: „Sunt o supravieţuitoare, n-am nicio îndoială în privinţa asta. Trebuie să admit că sunt o tipă dură..." Convingerea că face parte dintr-un şir de femei puternice a fost o afirmaţie foarte importantă pentru Daisy.

Ea avea nevoie să ştie, de asemenea, că relaţia părinţilor ei era una puternică. Unii tineri aleg să nu plece de acasă, de teamă că părinţii lor nu se vor descurca fără ei. Divorţul în cuplurile cu vârste de peste 50 de ani s-a dublat în ultimii douăzeci de ani, adesea ca urmare a plecării ultimului copil de acasă; copiii sunt lipiciul care ţine familia unită, iar când aceştia părăsesc căminul, acest lipici dispare, la fel ca zgomotul şi activităţile care mascaseră până atunci relaţia muribundă a părinţilor. Şi în această privinţă Kate putea s-o liniştească.

Nu este de mirare că, în comparaţie cu terapia individuală, travaliul terapeutic cu trei persoane este un act de jonglerie psihologică mult mai

complicat. într-un astfel de cadru lucrezi cu mai multe informaţii, în timp ce trebuie să gestionezi şi relaţiile diferite dintre persoanele pe care le ai în faţă, precum şi perspectivele individuale ale fiecăreia dintre ele. Acest lucru poate însemna că există posibilitatea să îmi scape aspecte importante. Abia la şedinţa următoare mi-am amintit să o întreb pe Hilary unde îşi depozitase suferinţa legată de tatăl ei şi pe Kate de ce avea mai multe amintiri cu bunica Elsie decât cu tatăl ei, de care îi era teribil de dor de când murise.

Hilary a tratat cu lejeritate întrebarea mea, spunând că nu îi lipsea tatăl ei, pentru că nu îl cunoscuse. Kate, pe de altă parte, a descris suferinţa legată de tatăl ei ca fiind „o singurătate teribilă, o dezolare teribilă".

Şedinţele următoare s-au desfăşurat fără Daisy, care plecase la facultate.
Am ridicat problema taţilor absenţi şi a modului în care acest lucru le-a afectat relaţiile cu bărbaţii. Kate a declarat, cu o oarecare forţă: „Provin dintr-un lung şir de femei care au fost dezamăgite de bărbaţi. începând cu mama mamei mele, toate au fost abandonate de bărbaţi. Mama este mai optimistă decât mine în ceea ce îi priveşte pe bărbaţi – a avut un unchi pe care l-a iubit, cu toate că a fost destul de amărâtă după plecarea tatălui meu".

Hilary a răspuns că fusese întotdeauna fascinată de bărbaţi – pe care îi numea „ceilalţi" –, dar că simţise că vrea să îl ucidă pe Jimmy când i-a spus că este homosexual: ca să forţeze destrămarea căsniciei lor de treizeci de ani, acesta fusese de o cruzime sfâşietoare.

Pentru Kate şi fratele ei, Tom, dificultatea cu care au fost nevoiţi să se confrunte nu a constat în faptul că tatăl lor era homosexual, ci în suferinţa şi furia îngrozitoare pe care separarea le stârnise în părinţii lor şi în faptul că nu mai puteau locui în propria casă, unde trăiseră toată viaţa. Hilary a dat din cap gânditoare, deloc defensivă, îngăduind adevărului să fie exprimat.

Se apăsa cu mâna pe frunte în timp ce vorbea liber, lăsând cuvintele să iasă: „A trebuit să renunţ la toate justificările pe care ani de zile le găsisem de una singură. M-am întrebat: Este homosexual? îl întrebasem chiar dacă îşi dorea să trăiască o altfel de viaţă, iar el îmi răspunsese: «Nu»„.

Este interesant faptul că Hilary şi-a ales un soţ la fel de absent din punct de vedere emoţional ca tatăl ei, cu toate că motivele lui Jimmy fuseseră diferite. Acesta este paradoxul pe care mi-e dat frecvent să îl observ: cât timp oamenii nu sunt conştienţi de impactul pe care trecutul îl are asupra lor, se găsesc adesea în situaţia de a reproduce elemente ale acestuia în loc de a face alegeri conştiente, care în prezent ar funcţiona mai bine pentru ei. Hilary a continuat: „Aşa că am rămas împreună şi am mers mai departe pentru încă o bucată mare de timp. Abia la 50 de ani m-a părăsit. A fost greu. Nu voiam să renunţ la ideea de a fi o familie, nu voiam să fiu un părinte singur, ca mama mea".

Am rămas tăcute în timp ce cuvintele ei se aşezau. însuşi acest lucru contribuie la funcţionarea sănătoasă a familiilor: a-i permite fiecărui membru să-şi exprime adevărul propriei experienţe subiective şi a-i fi recunoscut acest adevăr de către ceilalţi.

Au continuat să vorbească despre Jimmy. Puteam simţi clocotul de emoţie din vocea lui Kate. Pierderea tatălui ei era proaspătă în această şedinţă, fiindcă în ultimele zile despachetase cutiile cu lucrurile lui, ceea ce nu reuşise să facă ani de zile. Conversaţiile noastre despre taţi îi dăduseră puterea de a se îndrepta spre amintirile cu el şi de a-l aduce astfel mai aproape de ea, ceea ce îi frângea inima. Am început să-mi fac o imagine despre Jimmy. Crescuse într-o familie săracă şi brutală, unde furia şi violenţa erau pericole care îl pândeau zilnic. Se străduise din răsputeri să nu repete acest comportament în propria familie, dar din când în când mai răbufnea şi, după cum spunea Hilary, „mergeam toţi ca pe ouă, de teamă să nu-l enervăm".

Kate a spus: „Tatăl meu a fost un autodidact, iar dorinţa de a avansa în viaţă s-a întipărit adânc în el, ca şi în noi, de altfel. Era mereu în căutare de oportunităţi. Nu s-a oprit niciodată, dar nu cred că a avut vreodată succesul pe care şi l-a dorit". în plus, atât Kate, cât şi Hilary au recunoscut că pentru el trebuie

să fi fost dificilă şi lupta pe care a dus-o atâţia ani cu sexualitatea sa. Am aflat că Jimmy ajunsese în punctul în care nu mai putea ascunde faptul că este homosexual. Kate era de părere că acceptarea şi recunoaşterea acestui lucru îi oferiseră o nouă comunitate de oameni şi un

nou mod de viaţă, dar nu reuşisera să umple golul lăsat de sentimentul de abandon pe care îl purta cu el încă din copilărie.

în primii ani după dezvăluirea orientării sale sexuale, Jimmy a pornit singur într-o călătorie pentru a se redescoperi. Din fericire, odată ce şi-a dobândit noua identitate, în acei câţiva ani premergători morţii sale, a devenit tot mai apropiat de familia lui.

Care a fost impactul pe care această dezvăluire a avut-o asupra soţiei şi fiicei sale, mai precis cum le-a influenţat acestora viitoarele relaţii cu bărbaţii? Amândouă au chicotit, când Kate a spus: „Mamei mele îi place să flirteze, chiar şi acum, dar nu şi mie. Nu am foarte mulţi prieteni bărbaţi. De multe ori nu-l înţeleg pe Joshua. Poate bărbaţii englezi sunt de vină, pentru că eu am crescut în Australia. Mă simt mai în largul meu cu bărbaţii australieni, cu care pot fi mai mult eu însămi, pentru că pe ei ştiu să îi citesc". Kate a spus în continuare că Joshua seamănă cu tatăl ei, în sensul că este un căutător, care umblă mereu după atenţie. Uneori poate fi absent o vreme, dar apoi revine cu o nevoie şi mai mare de atenţie; este extrem de amuzant şi un cap de familie genial, care „ar conduce până la Polul Sud pentru noi, dar, ca şi tatăl meu, are acest sentiment că ceva lipseşte. O nelinişte".

în rarele momente în care erau singuri, Joshua o răsfăţa cu atenţie, ceea ce menţinea vie legătura lor. Privind pe fereastră, Kate a reflectat: „Există ceva care creează dependenţă la acest tip de oameni, dar tot nu reuşesc să îmi dau seama ce anume".

Are dreptate: recompensa care are un caracter variabil, sentimentul de a nu şti niciodată când vom obţine ceea ce ne dorim, toate acestea ne fac să rămânem dependenţi: mereu căutând, mereu dorindu-ne şi întrebându-ne. Iar momentele de satisfacţie nu fac decât să declanşeze din nou acest ciclu.

Există, de asemenea, o perspectivă psihologică interesantă, care sugerează un comportament inconştient repetitiv: teoria formulată de Harville Hendrix, terapeut de cuplu şi autor, potrivit căreia în relaţiile noastre actuale căutăm să rezolvăm lucrurile pe care le-am început şi nu le-am terminat în copilărie. Adesea nu reuşim. Doar repetăm aceeaşi suferinţă şi în prezent.

Perspectiva acestei familii asupra factorului de gen mi s-a părut deosebit de interesantă. Hilary se bucura de inteligenţă emoţională şi părea să fi ştiut că soţul ei era homosexual şi ascundea acest lucru. Dar faptul că atâţia ani a ales să trăiască în această negare este posibil s-o fi determinat pe Hilary să se îndoiască de capacitatea ei de a-i judeca pe bărbaţi sau de a-i citi pe oameni. Sau poate că modul în care Jimmy s-a întors împotriva ei l-a făcut să pară de necunoscut. Sau poate că ea nu a vrut să ştie. Faptul că Hilary îi numea pe bărbaţi „ceilalţi" părea să fie, de asemenea, felul ei de a evita modul mai dificil de a interacţiona cu aceştia. Bărbaţii au făcut acelaşi lucru cu femeile de-a lungul istoriei, considerându-le „celelalte", pentru a nu fi nevoiţi să interacţioneze cu ele ca semeni. Considerarea sau tratarea unei persoane ca fiind diferită survine din frică – frica de diferenţă, de neputinţă –, dar poate fi depăşită prin curiozitate: dorinţa de a cunoaşte, dorinţa de a fi cunoscuţi pe deplin, cu tot cu tainele pe care le ascundem. Acest lucru îi scăpase lui Hilary şi, într-o măsură mai mică, lui Kate.

Hilary şi-a sprijinit capul pe masă, scuturându-l într-o parte şi în alta. Când am întrebat-o ce se întâmplă, a spus doar: „Bărbaţii!"

Kate s-a aplecat spre ecran. „Da, bărbaţii! Nu aş putea supravieţui fără prietenele mele. Căsnicia mea este susţinută de intimitatea cu prietenele mele".

Ea menţionase adevărul pe care cu toţii îl recunoaştem în faptul că este imposibil ca o singură persoană să ne poată satisface toate nevoile. Prietenele, serviciul, viaţa în afara căsniciei, toate acestea sunt componente esenţiale ale unei relaţii de succes. Mama şi fiica s-au privit în timp ce s-au întrebat cu voce tare ce impact va avea relaţia lor cu bărbaţii în ceea ce o priveşte pe Daisy. Amândouă au căzut de acord că, deşi nu ştiau asta, aveau încredere că ea se cunoştea mai bine decât o făcuseră ele vreodată şi, de asemenea, că avea suficientă încredere în forţele ei pentru a-şi putea îndeplini dorinţele. Am dat din cap, zâmbind: acesta era darul lor pentru Daisy.

Există un echilibru fin între ce este util şi eficient ca membrii familiei să împărtăşească împreună cu un terapeut şi ce trebuie discutat individual. Acest lucru este valabil mai ales când sunt implicate generaţii diferite. Deschiderea şi comunicarea sinceră sunt bazele pe care se construieşte încrederea într-o familie, dar asta nu înseamnă o sinceritate absolută în orice moment. Cum poate şti un părinte când depăşeşte limita? Este foarte greu să găsim un răspuns potrivit la această întrebare. De exemplu, este important ca un copil sau un tânăr să fie martor la suferinţa unui părinte – astfel încât să înveţe că este normal să îşi exprime suferinţa –, dar când devine această experienţă una prea greu de suportat pentru copil? Este plăcut să ne lăsăm consolaţi de copiii noştri atunci când suntem trişti, dar să depindem de ei pentru sprijin emoţional este prea mult. A fi părinte înseamnă a ne adapta constant la nevoile copiilor noştri, a-i educa şi a fi un model de comportament pentru ei, nu a inversa rolurile cu ei.

Am discutat cu Kate dacă ar fi înţelept să vorbească de faţă cu Daisy despre cât de mult o afecta plecarea ei la facultate. Am convenit împreună că Daisy ar trebui să ştie – şi ar fi vrut să ştie – că mama ei îi va duce dorul, dar nu ar trebui s-o împovărăm cu toată amploarea efectului pe care plecarea ei îl are asupra lui Kate. Am fost de acord: în multe familii, părintele adoptă poziţia pasiv-agresivă de victimă – Nu-ţi face griji pentru mine – ceea ce transmite: Te rog să-ţi faci griji pentru mine.

Au urmat câteva şedinţe individuale cu Kate. După ce s-a conectat, m-a salutat cu o voce stinsă şi imediat a început să plângă în hohote. Din când în când îşi ştergea nasul, îşi cobora privirea şi murmura „Oh, Doamne”, în timp ce îşi ţinea degetele strâns lipite de ochi, până când valul de tristeţe îi traversa tot corpul. A rămas tăcută pentru o clipă, apoi a tras aer în piept şi şi-a înălţat privirea cu un zâmbet timid: „Of, e epuizant”.

într-adevăr: a fost un efort imens – atât fizic, cât şi psihic – să

dea frâu liber propriei tristeţi, dar i-a deschis în acelaşi timp o uşă către ceea ce se petrecea în interiorul ei.

Kate a avut nevoie de timp pentru a-şi găsi cuvintele, uneori privindu-mă direct în ochi, alteori mutându-şi privirea pe lângă mine. Am aflat că ea şi

Joshua o duseseră pe Daisy la facultate, încercând să fie binedispuşi în maşină, ascultând melodii vesele. Kate se chinuise tot drumul să nu plângă; Joshua vorbise încontinuu; Daisy stătuse liniştită în spate. Apoi îşi luaseră rămas-bun în grabă.

Pe drumul de întoarcere, Kate n-a scos niciun cuvânt, iar Joshua încerca să o înţeleagă, dar în acelaşi timp starea ei îl şi enerva. A vorbit despre cât de mândru era că Daisy era acum la o facultate de prestigiu, cât de grozavă era această oportunitate pentru ea şi cât de minunat va fi timpul pe care avea să îl petreacă acolo. Kate nu contesta aceste lucruri, dar nu putea să nu le simtă ca pe o pierdere. Era furioasă că el nu simţea tristeţea la fel de intens ca ea.

Toate lucrurile dificile pe care le adunase la interior izbucneau acum la suprafaţă: controlul asupra lui Daisy pe care amândoi îl slăbiseră treptat de- a lungul adolescenţei acesteia, momentele dificile în care fiica lor îşi ceruse libertatea, certurile despre timpul pe care avea voie să îl petreacă în faţa ecranului şi despre ora la care trebuia să ajungă acasă, dar, în comparaţie cu toate acestea, plecarea la facultate cauza un alt tip de durere. Era vorba despre mai mult decât ce se întâmplase în ultimii ani. Kate a resimţit profund pierderea copilului dependent de ea, un gol copleşitor de dureros, indicator al faptului că rolul ei de mamă lua sfârşit, un rol în care se simţise recunoscută şi puternică. în acel rol, scopul ei era clar: „Cred că cel mai important lucru pe care îl puteam face era să-mi cresc copilul. Nu există nimic mai important decât asta, nimic din viaţa mea nu se compară cu asta. Aşa cum ne spunea mama, creşterea copilului este o sarcină sfântă”.

Simţeam în piept importanţa lucrurilor pe care Kate le spunea şi a trebuit să îmi ţin la distanţă gândurile autocritice legate de faptul că eu nu fusesem un părinte care să se dedice pe deplin, în acest mod, copilului său.

Pentru o clipă, s-a lăsat pe spate în scaun şi şi-a descoperit furia

pe care până acum o evitase. Scuturându-şi mâinile, ca şi cum ar fi fost fierbinţi şi ar fi vrut să le răcească, a spus cu înflăcărare: „Nu ştiam că e acolo... Sunt furioasă. Poate că e un cuvânt prea puternic. Supărată, da, dar şi invidioasă că ea a ieşit în lume, unde va descoperi şi va explora lucruri noi, în timp ce eu mă aflu la celălalt capăt al vieţii... „

M-a impresionat capacitatea ei de a accepta ceva ce încercăm cu toţii adesea să negăm, şi anume că suntem invidioşi pe copiii noştri minunaţi. Dar faptul că a înţeles acest lucru despre sine însemna că nu îi va permite să se răsfrângă asupra lui Daisy, pe care o iubea. Nu era un sentiment care putea fi „reparat", ci unul care trebuia acceptat, îmbrăţişat chiar, pentru a-i putea insufla fiicei sale caracterul preţios al propriei vieţi.

în conversaţia noastră, Kate trecea de la intensitatea pierderii sale la mândria şi sentimentul de împlinire pe care le simţea faţă de ea însăşi, ca părinte. Mi-a spus că, atunci când se uita la Daisy, ştia că a făcut o treabă bună, că a crescut un copil extraordinar, sensibil, curios, îndrăzneţ, iubitor şi inteligent. Ştergându-şi o lacrimă de fericire, a spus: „Mă uit la Daisy şi la Eve cu uimire că sunt două fiinţe care au plecat şi vor pleca în lume şi sunt mai echilibrate şi mai pregătite decât mi-am imaginat vreodată că ar putea fi. Vor face lumea un loc mai bun, implicându-se în cursul acesteia".

Mi-am dat seama că, la rândul meu, şi eu mă uitam cu mândrie la Kate.
Aud atât de multă vinovăţie din partea părinţilor: a fost revigorant, o adevărată desfătare, să aud că o mamă chiar crede că a făcut o treabă bună. M-am gândit că, dacă mai multe mame ar spune asta, poate am fi cu toţii mai deschişi să sărbătorim victoriile din „meseria" de părinte.

Când vine vorba despre rolul de părinte, balanţa dintre mame şi taţi este rareori echilibrată. într-o şedinţă ulterioară, Kate a recunoscut că Joshua a fost un tată strălucit, dar „nu a fost niciodată la fel de apropiat de ele [ambele fiice] cum am fost eu. Nu a putut să se implice la fel de mult ca mine: el era plecat să câştige banii pentru a ne întreţine pe toţi. Era extrem de devotat ideii de familie, dar şi constrâns de activităţile zilnice din cadrul acesteia, care nu îi făceau plăcere. Cu toate că şi el e

trist că Daisy a plecat, n-are cum să simtă aceeaşi pierdere ca mine”. Uneori, spunea Kate, se uita la ea ca şi cum ar fi fost nebună – când o găsea pe pat, răvăşită de plâns, sau când stătea lângă el în maşină şi, din senin, începeau să îi curgă lacrimile. El voia să o facă să se simtă mai bine şi era cumva deranjat de faptul că nu era suficient, că ea nu îl lăsa să o aline.

în mod tradiţional, taţii sunt cei care îşi încurajează copiii să plece de acasă, iar acest lucru o enerva pe Kate, ca pe multe mame, de altfel. Cei doi soţi îşi vorbeau şi îşi petreceau weekendurile împreună cu Eve, dar fiecare resimţea în felul său procesul de maturizare al copiilor. Kate încerca, de asemenea, să îşi concentreze atenţia asupra noii sale identităţi – un adevărat tur de forţă emoţional. Pe de o parte, avea nevoie să-şi recunoască realizările: „Am avut onoarea de a fi acea persoană pentru ele, iar acum a venit vremea să avem o altfel de relaţie. O să caut mereu un rol la fel de vital ca acela pe care l-am avut şi ştiu că nu o să-l mai găsesc vreodată. Habar n-am cine sunt". În plus, Kate ştia că nu va dura mult până când şi Eve va pleca. Ura clişeul cuibului gol – cu toate acestea, liniştea din casă era acum mai mare, iar ea se simţea pierdută. Pe de altă parte, avea şi momente de speranţă: „Mă gândesc că oricare ar fi modul prin care mă voi redefini, asta tot o să se întâmple cândva – unii oameni par să facă asta pe neştiute, dar eu îmi voi da timp. Va exista un fel de reinventare", iar apoi, amuzându-se, a spus: „La naiba, n-o să fie prin grădinărit". Am râs amândouă.

Mulţi bunici şi părinţi din ziua de azi se uită la generaţia de tineri de acum şi spun lucruri de genul: „Când eram de vârsta ta, aveam o slujbă, eram căsătorit..." Dar profesorul Jeffrey Arnett, un psiholog american, crede că tinerii nu devin pe deplin adulţi decât undeva spre sfârşitul celui de-al treilea deceniu de viaţă. El a denumit perioada intermediară drept „vârsta adultă emergentă" şi a propus-o ca pe o nouă etapă de dezvoltare, determinată de schimbările sociale enorme care au avut loc în lumea occidentală în ultimele şapte decenii: mişcarea feministă, diminuarea puterii instituţiei căsătoriei şi a Bisericii, prelungirea duratei de viaţă, creşterea procentului celor care urmează o educaţie universitară pentru a sprijini trecerea de la economia industrială la cea tehnologică şi, desigur, costul tot mai mare al locuinţelor. Arnett consideră că tinerii au dreptate când aleg să-şi petreacă aceşti ani

bucurându-se de libertatea pe care este puţin probabil să o mai aibă vreodată: experimentând, explorându-şi identităţile, evoluând constant, înainte de a se fixa în stabilitatea vârstei de adult.

Am vrut să înţeleg dacă familia Thompson se încadra în regulile de dezvoltare a generaţiilor diferite. O femeie de la începutul anilor 1960 se aştepta să fie căsătorită şi să aibă copii până ajungea la vârsta de 21 de ani. Hilary, la fel ca majoritatea celor din generaţia ei, plecase de acasă la 17 ani. îşi începuse viaţa dansând step şi făcând „lucruri incredibil de frivole”, fără să ştie ce îşi dorea. Se căsătorise la 20 de ani şi, un an mai târziu, o născuse pe Kate. Mişcarea feministă a avut loc pe vremea când Kate era tânără, lărgindu-i orizonturile.

Din spusele lui Hilary, Kate a fost întotdeauna independentă: „Când era bebeluş, i-am dat sirop de măceşe şi n-o să uit cât trăiesc privirea pe care mi-a aruncat-o, de parcă-mi spunea «sunt propria mea persoană», încă de când era foarte mică”.

Kate a adus în discuţie faptul că simţise adesea că mama ei obişnuia să se comporte ca şi cum ar fi neputincioasă şi că deseori era pasiv-agresivă – ceea ce a stârnit un „Aoleu!” din partea lui Hilary. Ca de obicei, şi-au urmat reprezentaţia caracteristică: o demonstraţie de forţă, în care şi-au spus lucrurile care le enervează, şi-au exprimat sentimentele şi au sfârşit prin a râde. Dar observaţia lui Kate fusese una importantă: puterea trebuie să rămână la părinţi, iar când ajunge la copii, îi copleşeşte şi îi derutează: ei pot simţi că rolurile sunt inversate. Hilary a mărturisit: „Chiar te-am dezamăgit rău de câteva ori, lucru pe care îl regret”.

Kate a dat energic din cap: „Da, n-ai fost aşa grozavă atunci, dar nici eu nu cred că aş fi fost un părinte bun la 21 de ani”.

Acest exemplu de „ruptură şi reparaţie” pe care ele îl integraseră atât de bine se întâmplase atât de repede, în câteva minute, şi dispăruse, încât, până nu am subliniat eu cât de multă siguranţă le oferise, nu observaseră acest lucru. „Ruptură şi reparaţie” este termenul psihologic care descrie ce se întâmplă adesea în relaţii: există o deconectare şi apoi, prin intermediul recunoaşterii, o reconectare. Nu ruptura este cea

care provoacă rănile rezistente în timp, ci absenţa reparaţiei, în special a celei care trebuie să vină din partea mamei faţă de propriul copil care suferă. Kate i-a zâmbit

mamei sale şi i-a dat uşor peste braţ, spunând: „Aşa e, noi nu ne-am certat niciodată”.

Kate a revenit la povestea tranziţiei ei la maturitate. Plecase de acasă la 18 ani şi se mutase la Londra pentru a-şi ajuta bunica, în timp ce, împreună cu prietenul ei, locuia ilegal într-o casă părăsită. Mama şi fiica au privit în urmă cu oarecare şoc, Kate realizând că plecase în cealaltă parte a lumii tară să îi pese de sentimentele părinţilor ei şi că luni de zile nu luase legătura cu ei. Hilary a comentat: „Dumnezeu ştie ce pericole o pândiseră. Am fost foarte norocoasă”.

Kate a descris ca haotici acei ani, în care se confruntase cu un pericol real, în special din partea bărbaţilor, dar în care fusese oarecum şi protejată de faptul că nu era foarte chibzuită la vremea aceea. Nu-şi făcea prea multe griji cu privire la propria identitate, ci mai degrabă o inventa din mers. Acesta este un punct de vedere interesant, dar complex, pe care nu l-am remarcat la momentul respectiv. Faptul că pe atunci nu era aşa chibzuită o apărase de teama destabilizatoare a pericolului în care se afla, dar venea în acelaşi timp cu propriile riscuri inerente. Se poate să fi reflectat lipsa unei autoprotecţii sau a unei griji faţă de sine intemalizate. Nu există o soluţie uşoară: viaţa nu este deloc simplă, echilibrul dintre risc şi siguranţă este delicat, iar fiecare dintre noi este nevoit să-şi negocieze propriul traseu dintre acestea două.

Amândouă s-au întrebat dacă nu cumva milenialii îşi fac prea multe griji şi nu au „tupeul” de a se arunca în vâltoarea vieţii. Slujba lui Kate de jurnalistă fusese înspăimântătoare, cu suişuri şi coborâşuri, având de-a face cu şefi dificili şi luptând pentru a-şi găsi locul, trecând prin momente de nesiguranţă de sine, pentru ca apoi să se bucure de triumf. Deseori avea impresia că avusese un noroc chior. Dar era fericită să îşi recunoască succesul, privindu-se pe sine cu aceeaşi nostalgie cu care ar fi privit o persoană complet străină: „Am pierdut

acea identitate pe care ţi-o dă succesul. Am iubit rolul de mamă, dar mi-a luat din încrederea că aş putea face şi alte lucruri”.
Cercetările arată cât de greu le este femeilor să revină în câmpul muncii, după ce l-au părăsit odată cu venirea copiilor pe lume. E mai uşor să îşi reia

activitatea profesională cu jumătate de normă, înainte de a reîncepe serviciul cu normă întreagă. Dar pentru Kate, această nu fusese o opțiune. Nu voia să jonglezе cu cele două roluri sau să aibă în cap diatriba „mamă rea – angajată rea”, deși recunoștea că a fost suficient de norocoasă să aibă opțiunea de a alege. Pe măsură ce se gândea la asta, și-a dat din nou seama că redobândirea identității sale profesionale ar fi o provocare pentru care ar trebui să își folosească toate resursele de curaj.

Hilary a încheiat şedinţa cu o glumă, care nu eram sigură dacă avea caracterul unei lovituri sau al unui imbold încurajator: „Dacă eu am putut, o să poţi şi tu”.

Kate a replicat: „Tu ai făcut asta cu zeci de ani în urmă, mamă. Acum lumea e complet diferită”.

Nu doar părinţii sunt afectaţi de plecarea unui copil de acasă: întreaga infrastructură a familiei este perturbată. Kate a observat că, după plecarea lui Daisy, Eve a vrut să îşi găsească propria identitate, separată de sora ei – a vrut meargă la altă şcoală, să urmeze alt traseu. Este interesant cum fraţii sau surorile îşi construiesc identităţile unul în funcţie de celălalt, indiferent dacă sunt rivali, diferiţi sau se copiază reciproc, la fel cum este de interesant şi cum rămân blocaţi în aceste identităţi, chiar şi atunci când nu se mai regăsesc în ele. Kate a făcut o pauză. „Poate sunt ca Eve şi vreau o schimbare... Mi-am dat seama dintr-odată că poate ar fi mai bine să schimb mediul”.

Eram puţin îngrijorată de ce ar fi putut urma. Mi-am imaginat-o plecând la New York, păşind pe urmele tatălui ei. Acest lucru indica înclinaţia mea: în mod instinctiv îmi doresc ca familiile să rămână împreună.

Nu trebuia să-mi fac griji.

„Am învăţat cum să mă schimb de la părinţii mei", a continuat Kate. „Treceau uneori prin perioade de depresie – poate asta traversez şi eu acum –, dar aveau mereu acel entuziasm pentru viaţă. întotdeauna reveneau la o dispoziţie foarte veselă, care era menită să ne ocrotească pe

mine şi pe fratele meu. Coboram în tenebrele întunericului şi ieşeau apoi la lumină – sunt convinsă că şi eu pot face asta”.

Kate a vorbit despre acest lucru cu aceeaşi încredere cu care vorbise şi despre tristeţea ei – şi în acel moment am ştiut amândouă că se va descurca. Va fi dureros şi, probabil, va dura mai mult decât îşi dorea, dar era un viitor pe care şi-l putea imagina, după modelul părinţilor ei. Copiii ţin minte lucrurile pe care le-au văzut la părinţii lor mai degrabă decât conversaţiile cu aceştia. Am văzut deseori părinţi spunându-le copiilor: „Tot ce îmi doresc este ca tu să fii fericit”, dar cum ar putea copilul să ştie cum arată „fericirea” dacă nu a văzut-o?

Kate era mai bine, dar încă mai aveam de lucru pentru a reconfigura modul în care membrii familiei funcţionau împreună. Le-am văzut pe Hilary şi Kate tară Daisy, care era ocupată cu viaţa ei de studentă. O vizitaseră la Oxford, iar Hilary a spus reverenţial: „Simţeam că toţi strămoşii mei păşesc în spatele meu – bunica mea, femeia de serviciu din Glasgow, mama mea, îngrijitoarea din Tooting – şi le-am spus tuturor: Uitaţi, uitaţi. Am observat că Daisy era cumva diferită. în trei săptămâni se schimbase.
Se vedea că şi-a început viaţa pe cont propriu”.

în timp ce vorbea, am remarcat însemnătatea lucrurilor pe care le exprima, iar Kate, dând din cap, a spus: „A fost un pic enervant. Cu siguranţă ne privea diferit”.

Am observat că, pe măsură ce Daisy se maturiza, mama şi bunica ei ştiau că rolul lor îşi pierde tot mai mult din importanţă şi că nu mai erau la fel de indispensabile. Şi, totuşi generaţiile anterioare sunt sursa din care îşi moştenise Daisy puterea. Kate a recunoscut, deopotrivă cu tristeţe şi cu bucurie, că acum era

necesar să descopere împreună un nou mod de a relaționa între ele. Kate se juca cu inelele de pe degete, ca și cum ar fi testat gândul că, într-un mod fundamental, și ea căpătase libertate, pentru că o mare parte din treaba ei se încheiase.

Dar se simţea derutată – ceea ce este, bineînţeles, definiţia procesului de schimbare: este un du-te-vino între conceptele de eliberare şi de ataşament. Ultimele săptămâni nu fuseseră uşoare. Daisy suna uneori plângând, îngrijorată de activitatea ei de la facultate sau având nevoie de ceva – ceea ce Kate rezolva imediat. Dar apoi erau zile în care nu ştiau nimic de ea, iar Kate, imaginându-şi cele mai dezastruoase scenarii, recurgea la dispozitivul de urmărire de pe telefon, pentru a se asigura că Daisy era încă în oraş. Pentru mine, acest lucru însemna o intruziune în viaţa privată a fiicei sale, dar ele conveniseră împreună asupra acestei opţiuni, iar Daisy se simţea în siguranţă să ştie că mama ei o poate găsi.

Vizibil emoţionată, Hilary a spus că Daisy o sunase. Era în faţa unui magazin şi avea nevoie de un sfat despre cumpărături. „A fost unul dintre cele mai mândre momente ale mele."

Am presupus că acest lucru o va face pe Kate să se simtă geloasă, poate chiar rănită – rivalitatea pentru iubire şi atenţie pe care o întâlnim adesea între generaţiile diferite sau între persoanele din aceeaşi generaţie poate fi acel element insesizabil care distruge din umbră o familie. Nu şi în cazul familiei Thompson. Kate a răspuns: „Este un semn că ştie să aibă grijă de ea. A apelat la mama mea, pentru că eu şi Joshua suntem mai complicaţi, dar mama încă este o ancoră care o iubeşte necondiţionat. Sunt liniştită în privinţa asta".

în timp ce Hilary zâmbea, am observat că a tras adânc aer în piept. Apoi a putut să întrebe dacă mama ei, Elsie, fusese la fel de importantă pentru Kate, cum era ea acum pentru Daisy. Oricât de încântată ar fi fost de legătura cu nepoata ei, Hilary a căutat să nu rămână în centrul conversaţiei: s-a întors către fiica ei cu interes şi căldură.

Acel mic moment a demonstrat cum tiparele dintr-o familie pot fi reconfigurate, tară a înlătura profunzimea iubirii din interiorul acesteia.

Kate a râs, aşa cum obişnuiau amândouă să facă, atunci când era vorba despre Elsie: „Nanny era într-o ureche, dar simţeam un fel de alinare în preajma ei. îmi plăcea să merg la ea acasă. îmi dau seama, privind înapoi, cât de grozav a fost să o am... chiar dacă nu puteam să scot un cuvânt când eram cu ea: vorbea foarte mult!”

Hilary s-a încruntat, îngrijorându-se dacă nu cumva şi ea vorbea prea mult. Kate a asigurat-o că nu făcea asta. Schimbul lor de replici a demonstrat că nu trebuie să fim perfecţi – nici pe departe: putem fi „într-o ureche", atâta vreme cât în esenţă rămânem iubitori. Atunci când această iubire provine din bunăvoinţă, este de nădejde şi rezistă multor greşeli.

Pe măsură ce săptămânile treceau, Kate a căutat alinare pe lângă Eve, bucurându-se că poate fi mamă pentru ea. Se uitau împreună la televizor şi găteau cina în intimitatea căminului lor, dar, în timp ce descria aceste lucruri, lui Kate îi dădeau lacrimile când îşi amintea că şi Eve urma să plece de acasă. Hilary a mângâiat-o pe braţ, iar ele erau acum conectate de faptul că amândouă înţelegeau ce înseamnă să ai fiice care cresc şi pleacă de acasă. A fost ca şi cum acea atingere a declanşat noi legături în mintea lui Kate. într-o explozie de energie, s-a întors spre mine şi mi-a vorbit despre posibilitatea de a urma un curs de consiliere, care, după părerea ei, nu era un salt atât de mare de la meseria ei de jurnalist. în doar câteva minute, ea şi-a îngăduit să îşi exprime tristeţea, să simtă susţinerea din dragostea mamei sale, apoi să privească spre noi moduri de a fi.

Este foarte uşor să subestimăm cât de reconfortantă şi de fericită poate fi relaţia dintre un părinte şi copilul său adult. în mod interesant, comportamentul lui Daisy de la facultate era similar cu cel al mamei sale: suna plângând, primea consolare şi apoi se înveselea. Kate se întreba cum va reuşi Daisy să îşi păstreze încrederea în forţele proprii, când este înconjurată de atâţia colegi inteligenţi. Hilary era de părere că facultatea nu însemna doar o cale de evaluare a capacităţii intelectuale a lui Daisy, ci şi a abilităţii ei de a fi suficient de disciplinată pentru a se ridica la standardele acestei instituţii. Au vorbit cu înflăcărare despre evoluţia lor, cum au ajuns de la rădăcinile sărace la „vârfurile pline de visuri" ale Oxfordului. Kate şi- a apropiat capul de ecran, ca şi cum ar fi vrut să sublinieze acest mesaj important: „Bunicul

meu din partea tatălui a fost adoptat, analfabet, un miner care a trăit într-o sărăcie lucie toată viaţa lui. Dar tatăl meu şi-a dorit să-şi depăşească această condiţie şi a avut curajul s-o facă. Şi-a învins frica. S-a educat singur, a construit o afacere din nimic şi ne-a dus în

Australia ca să îşi îndeplinească această dorinţă. Părinţii mei, deşi complicaţi, întotdeauna ne-au oferit siguranţă şi au avut această forţă de viaţă extraordinară şi... „ a ezitat, cu lacrimi în ochi, în timp ce se uita la mama ei, care îi zâmbea, „tu eşti la fel... Tu mi-ai dat forţa asta şi Daisy o are şi ea. Ea are forţa asta". S-au îmbrăţişat.

Hilary, arătând acea forţă de caracter, a vorbit despre dependenţa ei de Scrabble online şi despre faptul că un bărbat cu un an mai în vârstă decât ea urma să devină unul dintre cei mai puternici lideri din lume: „Biden ce face dacă are nevoie de un pui de somn după-amiaza?"

Acesta era modul ei de a spune ce o preocupa: „Următorul capitol pentru mine este propria mea moarte". I se părea enervant când oamenii spuneau: „Eşti atât de bătrân pe cât te simţi", ca şi cum îmbătrânirea ar fi o boală. Nu-i plăceau oamenii ca Jane Fonda: voia să vadă bătrâneţea pe figurile oamenilor, nu să fie înlăturată ca şi cum ar fi ceva josnic. Ea a spus apăsat: „Vreau să-mi simt vârsta. Am trăit mulţi ani şi am câştigat ceva înţelepciune. Trebuie să fie ceva de care să aveţi nevoie de la mine".

Kate, cu un aer extrem de trist, a început să vorbească, dar cuvintele i-au fost blocate de lacrimi. Hilary a mângâiat-o pe braţ, în timp ce îşi continua propriile gânduri. Şi-a ţuguiat buzele şi şi-a dus o mână la bărbie. A spus că nu se temea de moarte, dar poate că se temea de modul în care va muri. Era membră a organizaţiei Dying with Dignity şi nu dorea o moarte lentă şi insuportabilă, precum cea de Alzheimer. îşi dorea să fie incinerată, iar cenuşa ei să fie îngropată împreună cu cea a mamei sale şi a câinelui lor (pe care le păstra în două recipiente din bucătărie – aţi fi surprinşi să aflaţi câţi oameni nu împrăştie cenuşa) sub un copac, într-un loc de veci din pădure.

S-a întors spre Kate cu o oarecare nerăbdare. „Tu ştii toate lucrurile astea, ai toate actele mele, procura, tot ce ţine de

înmormântare”, ca şi cum ar fi discutat detaliile unei reţete de pui.

Kate i-a spus, roşie la faţă: „Nu pot suporta ideea că o să mori. Poţi fi foarte enervantă uneori, dar eşti singura persoană în preajma căreia pot fi eu

însămi. Avem un limbaj comun, râdem mult împreună. Eşti cu mine de când mă ştiu”.

Hilary părea încântată, dar şi puţin stânjenită. Uneori, este dureros să auzim în sfârşit lucrurile pe care ni le doream de mult şi se poate întâmpla să avem nevoie de puţin timp ca să le integrăm şi abia apoi să ne putem bucura de ele. Mi s-a părut că, deşi Hilary îşi putea exprima emoţiile, ea aparţinea unei generaţii care îşi ascundea cele mai profunde sentimente. A fost o conversaţie dificilă, dar importantă, pentru că o proteja pe Kate de posibilele regrete legate de lucrurile pe care şi-ar fi dorit să le fi spus şi deschidea calea către conversaţii viitoare.

*

Când Daisy s-a întors acasă în vacanţa de Crăciun, am avut mai multe şedinţe. Cazurile de coronavirus erau în creştere. După ce gustase libertatea drumului spre maturitate, Daisy era acum închisă în casă. între Joshua şi Kate apăruseră tensiunile inevitabile cu privire la reguli. Joshua era anxios, verificând constant ştirile şi statisticile; şedinţele de la serviciu pe care le ţinea pe Zoom erau zgomotoase. Lui Daisy îi era greu să fie cu ei. Când Kate şi Eve au avut ceva simptome, Daisy s-a dus acasă la bunica ei. Hilary a fost încântată să o primească.

Emoţiile lui Kate se vedeau în răsucirea nervoasă a cercelului de la ureche, „îmi place să o am înapoi acasă, să îi văd faţa... atunci când mai vine şi pe acasă.”

Daisy s-a uitat direct la mine, apoi i-a vorbit mamei sale cu blândeţe, cu încredere: „Ţi-am spus că m-am simţit neglijată când s-a încheiat semestrul şi am venit acasă. Acum am trecut peste asta. M-a înfuriat doar pe moment. Puteam să rămân la facultate, unde era mai distractiv”.

Kate s-a înroşit la faţă. „Nu părea că vrei să comunici prea mult cu noi. Mă speriam când nu-mi trimiteai mesaje. Era ciudat. Am petrecut optsprezece ani ştiind exact unde eşti, ce faci, zi şi noapte. A fost greu pentru mine. Acum îmi ţin telefonul deschis toată noaptea, din grijă pentru tine."

Daisy a intervenit spunând că de fapt Kate îşi ţinea mereu telefonul deschis. „Ba nu", a răspuns mama ei. „îl ţineam deschis numai când plecai în oraş, şi acum, uite, ai plecat de tot din viaţa mea... „ Faţa lui Kate îi trăda deznădejdea. Daisy s-a înmuiat. „înţeleg că plecarea mea te întristează."

îmi dădeam seama că atunci când Kate devenea mai anxioasă, Daisy trebuia să se străduiască mai mult să menţină limita dintre ele, dar apoi Kate reuşea să se liniştească şi amândouă reveneau pe drumul cel bun. Kate a afirmat cu convingere că, tară Daisy, familia nu mai era atât de unită: serile nu se mai adunau cu toţii să ia masa împreună; le lipseau umorul şi vitalitatea ei. Singura parte bună din toată această situaţie era că lui Eve, deşi îi lipsea sora ei, îi plăcea să o aibă pe mamă doar pentru ea. După cum a observat Kate, „Odată ce a dispărut rivalitatea aceea dintre surori, mi-a fost mai uşor să comunic cu ea".

Vedeam cum căutau să se descurce cu noua dinamică a familiei, cum vorbeau despre ceea ce simţeau într-un mod deschis şi sincer. Modul în care ne exprimăm sentimentele şi nevoile are o importanţă fundamentală: când facem acest lucru într-o manieră clară, suferinţa şi resentimentele se dizolvă. Resentimentul este ucigaşul tăcut din sânul familiilor, pe care eu l- am întâlnit cel mai des în relaţiile dintre mame şi fiice: „Mi-am dat viaţa pentru tine şi ţie nici nu-ţi pasă de mine", spune mama, cu o voce dramatică. Iar răspunsul copilei vine furios înapoi: „N-am cerut eu să mă nasc. Tu m-ai vrut!" Pe măsură ce acest tipar se fixează mai puternic, în toate nuanţele sale complicate, fisura apărută în relaţie se extinde, iar dragostea se transformă în ură. Iar acest lucru este, pentru

toată lumea, cu adevărat dureros.

Odată ce şi-au putut exprima punctele de vedere, femeile din familia Thompson şi-au găsit un nou echilibru. Kate a învăţat că, data viitoare, va trebui să se exprime diferit, mai clar şi mai lămuritor. Pentru că avea un mesaj de transmis: tu ai nevoie de spaţiul tău, iar eu sunt mereu aici.

Din punct de vedere psihologic, a da şi a nu da drumul copiilor reprezintă o acţiune foarte intensă pentru părinţi şi implică o adaptare forţată a acestora, sub cuvintele lor ascunzându-se emoţii invizibile, dar răsunătoare. Să înveţi cum să trăieşti separat, dar să rămâi în acelaşi timp conectat cu celălalt, să respecţi limitele şi să permiţi separarea sunt chestiuni complexe, la fel cum este şi reîntoarcerea după o despărţire. Daisy a vrut să plece de acasă, să-şi pună la încercare capacităţile intelectuale şi să-şi definească o nouă identitate, fără a fi fiica sau sora cuiva. în acelaşi timp, o parte din ea îşi dorea să fie admirată, preţuită şi, cel mai important, să fie ţinută minte. Lui Kate, plecarea lui Daisy i-a adus în suflet un sentiment înţepător de abandon, o urmă a fricii de a nu mai fi iubită. Poate că tocmai acest lucru a împiedicat-o să îşi manifeste bucuria faţă de întoarcerea lui Daisy.

Dacă mă gândesc mai bine, mi se pare potrivit că Daisy a ales să stea cu Hilary, care o putea alinta într-un mod care, dacă ar fi venit din partea mamei sale, ar fi putut avea un caracter infantilizant. Relaţia cu un bunic este mai puţin intensă, aşa cum a spus şi Hilary: „Eu mi-am făcut treaba de părinte, am făcut şi greşelile pe care un părinte le face. Cred că să fii părinte e o responsabilitate enormă, care adesea nu este luată în serios. Kate însă a luat-o în serios. Sunt foarte mândră de ea. Privind în urmă, simt că acum am experienţa necesară pentru a fi o bunică bună. A fi bunică implică mai puţină anxietate, mai puţină responsabilitate, mult mai puţină muncă. Este mai puţin dureros”.

Da, să fii părinte este dureros: cei pe care îi iubim mai mult sunt şi cei care ne rănesc cel mai mult. La momentul respectiv, casa lui Hilary era locul potrivit pentru Daisy. Dragostea neclintită a unui bunic pentru nepoţii lui este un dar pe care adesea îl trecem cu vederea. Dintr-o perspectivă transgeneraţională, Kate îşi adorase propria bunică şi simţea o reală plăcere văzând că şi fiica ei se bucură de o relaţie similară.

Odată ce s-a prelungit perioada de izolare din cauza coronavirusului şi Daisy s-a întors acasă, ea a devenit tot mai anxioasă. I se părea că, fără sprijinul colegilor ei, activitatea academică devenea din ce în ce mai dificilă, iar în plan emoţional se simţea derutată în ceea ce privea propria ei identitate – Daisy era suspendată între noul ei sine de studentă şi vechiul

sine de copil care locuieşte acasă. Noile ei aripi fuseseră tăiate brusc. Parcă ar fi fost un copil atunci când ne-a spus: „Mă simt tristă aproape tot timpul. Mă simt sufocată acasă... şi în siguranţă”. Şi-a cerut scuze că plânge, ştergându-şi lacrimile imediat ce se iveau, spunând: „Sunt pierdută. E ca şi cum aş privi lumea printr-un plexiglas... şi în acelaşi timp ştiu şi că sunt norocoasă”.

Hilary şi Kate au asigurat-o că sentimentele ei sunt normale şi sănătoase. I- au oferit siguranţă în momentele în care era temătoare şi fragilă. Relaţia lor nu a putut repara consecinţele pandemiei, dar, prin sprijinul pe care i l-au oferit, au făcut ceva aproape la fel de important, fiind încrezătoare că, atunci când lumea se va redeschide, Daisy va fi suficient de puternică şi de pregătită pentru a lua înapoi frâiele propriei vieţi.

Aşa cum a scris Gabor Maté în cartea Cum să ne păstrăm copiii aproape, „adulţii care îşi fundamentează în mod intuitiv educaţia copiilor pe o relaţionare solidă acţionează din înţelegere şi empatie”. Asta este şi ceea ce am observat între cele trei generaţii de femei din familia Thompson şi ceea ce Hilary a cuprins foarte limpede în cuvintele sale: „Familia este centrul puternic de greutate. Copiii ştiu că sunt ai noştri, iar noi ştim că suntem ai lor”. Era întocmai definiţia apartenenţei, o parte vitală a sănătăţii noastre psihice.

Familia Thompson nu a venit la mine cu o criză familială care trebuia soluţionată. Cele trei generaţii de femei pe care le-am întâlnit deţin deja legăturile reziliente şi pline de iubire cu care

să exploreze schimbarea dulce-amăruie a unui copil care pleacă de acasă şi îşi găseşte identitatea de adult.

Terapia a scos la iveală o mare parte din travaliul pe care trebuie să îl depunem atunci când ne confruntăm cu acest tip de pierdere vie, continuă. Este vorba despre echilibrul dificil pe care părintele trebuie să îl menţină între a-i oferi tânărului adult spaţiu pentru a respira şi a experimenta, asigurându-i în acelaşi timp şi sentimentul de siguranţă al apartenenţei, fără a-l împovăra cu vinovăţie sau grijă faţă de părintele respectiv sau

pentru relaţia lor. Este vorba apoi şi despre actualizarea contractului dintre părinţi şi copiii care rămân acasă: Cum va arăta noua noastră relaţie acum, odată ce dinamica familiei noastre se reformează? Este, de asemenea, vorba şi despre schimbarea care are loc în identitatea părintelui (părinţilor) care trebuie să depună eforturi pentru a umple golul rămas acum în propria viaţă şi pentru a găsi un nou scop, un nou motiv de mândrie şi o nouă stimă de sine.

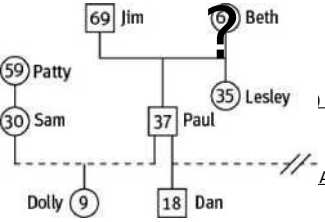
în cazul familiei Thompson, această ultimă chestiune reprezenta cea mai mare provocare pentru Kate. Pentru a-i putea face faţă, ea trebuia să-şi amintească modelul puterii feminine, pe care l-a văzut la mama ei şi la bunica pe care o pomenea atât de des, să capete puterea şi curajul de a-şi da voie să se simtă liberă în acest nou viitor, precum şi pentru a-i permite fiicei sale să meargă înainte tară a privi constant în urmă.

Poate că acest lucru explică aversiunea mea faţă de expresia „cuib gol", într-o familie sănătoasă, cuibul nu este niciodată gol. Este plin de spiritul relaţiilor părinte-copil din trecut, care-i permite fiecărei noi generaţii să îşi desfacă aripile şi să îşi ia zborul.

[6] Telenovelă britanică, produsă de Tony Warren și difuzată din 1960. A ajuns în prezent la peste 10 000 de episoade. (N. red.)

FAMILIA TAYLOR SI SMITH

I Ernie I Mary



[**40**] Charlie

I Julie

Ashley

Familia Taylor Şi Smith

Cum pot familiile vitrege să găsească armonia atunci când relaţa lor este construită pe un conflict preexistent?

Conceptualizare de caz

Familia Taylor şi Smith era formată din Paul Taylor, un măcelar în vârstă de 37 de ani, fosta sa parteneră Julie Smith, asistentă personală, în vârstă de 36 de ani, şi cei doi fii ai lor, Dan, în vârstă de 18 ani, şi Ashley, în vârstă de 16 ani. Erau despărţiţi de zece ani. Mie avea custodia copiilor, iar aceştia îl vizitau pe Paul la sfârşit de săptămână şi în vacanţe. Paul locuia cu Samantha şi fiica lor, Dolly, în vârstă de nouă ani. Mie locuia cu partenerul ei, Charlie. Existau probleme financiare dificile care provocau un stres extrem, dar acestea se rezolvaseră în mare parte pe măsură ce copiii creşteau şi Mie putea să lucreze. Motivul pentru consiliere a fost că Ashley îşi „pierduse minţile" atunci când îşi petrecuse Crăciunul cu Paul şi Sam. Acesta a fost punctul de ruptură al unor ani de conflicte şi suferinţă între cele două familii. Dan plecase să locuiască în Berlin: Paul şi Mie se temeau că, dacă nu vor găsi o cale de a rezolva aceste conflicte intransigente, Ashley va pleca şi el.

Fiecare familie are o poveste. Fiecare familie are un trecut marcat de iubire şi conexiune, dar şi de răni şi suferinţă, însă poveştile unor familii sunt

mai complexe decât ale altora. Povestea familiei Taylor şi Smith se afla la capătul complex al spectrului.

La prima noastră şedinţă, tensiunea dintre cele trei persoane din faţa mea, care evitau să se privească între ele şi pe mine, îmi stătea ca un nod în stomac. Trebuia să-mi amintesc să respir. Paul Taylor mă privea încruntat. Avea umeri largi şi era bine clădit, cu părul castaniu şi buclat, pe care îl dădea frecvent după urechi. Faţa lui roşcată ieşea în evidenţă. Am intuit că sub încruntarea aceea se afla un băiat drăguţ care se simţea adesea depăşit de situaţie şi care îşi ascundea sensibilitatea în spatele forţei fizice. Pe măsură ce vorbea, realizam că zâmbetul său copilăresc şi ochii verzi, întrebători aveau un anumit farmec seducător. L-am întrebat ce spera să obţină de la terapie. Mi-a spus că se despărţise de Julie în urmă cu zece ani: „Este la fel de rău ca atunci când ne-am despărţit, iar Crăciunul mi-a pus capac. Urăsc Crăciunul".

Mie a încuviinţat, cu buzele strânse, şi a mormăit, cu o privire destul de intimidantă: „Urăsc Crăciunul al naibii de mult". Numeroasele ei coliere zornăiau în timp ce vorbea. Paul şi-a înghiţit răspunsul. (Nu i-am putut auzi bine cuvintele, dar am presupus sensul gestului său: acela era singurul lucru asupra căruia cei doi erau de acord). M-am gândit la faptul că ura este o povară greu de purtat: ea stă în calea oricărui alt sentiment. Simţeam compasiune pentru ei şi speram că vom putea cel puţin să reducem din intensitatea acestei uri.

Am aflat că în timpul mesei de Crăciun, acasă la Paul şi Sam, avusese loc o mare ceartă, după ce Ashley se supărase fiindcă mama lui Sam îl tratase ca şi cum ar fi fost „invizibil". Mie îşi rodea unghiile, iar eu am observat frumosul tatuaj cu un fluture care se întindea de pe degetul mare până pe încheietura mâinii. Părul ei negru ca abanosul era împletit în coadă, ceea ce îi scotea în evidenţă maxilarul unghiular şi pielea ca de fildeş, şi mai mulţi cercei argintii îi împodobeau urechile. Era

spectaculoasă, iar tuşul negru din jurul ochilor îi completa stilul foarte special.

Când am aflat că avea doar 36 de ani şi doi fii de 18 şi 16 ani, am rămas surprinsă. Nu era ceva ce mi-era dat să întâlnesc prea des: în maternităţile

Serviciului Naţional de Sănătate (NHS) văd femei de 36 de ani care tânjesc după primul lor copil.

Am sperat că, întrucât Paul şi Julie erau relativ tineri, ar avea o capacitate de adaptare mai mare decât un cuplu mai în vârstă – un element fundamental pentru existenţa unor deznodăminte fericite în vieţile oamenilor. Ştiam că va trebui să mă ţin tare în faţa aparentei ferocităţi a lui Mie, să fiu empatică şi să nu judec presupusa „slăbiciune" a lui Paul. Era necesar să îmi verific supoziţiile. Ştiam că am o prejudecată împotriva tipului de bărbaţi pe care îi percep ca fiind încântători, dar care adoptă calea celei mai mici rezistenţe. Ei nu îşi asumă responsabilitatea pentru consecinţele acţiunilor lor, în speranţa că lucrurile „se vor rezolva". Bineînţeles că nu se întâmplă aşa, iar consecinţele ajung să se agraveze.

Am recunoscut cât de mult suferiseră cu toţii şi le-am spus că speram să creez un cadru care să favorizeze o modalitate mai puţin dureroasă de a lucra împreună. Amândoi au suspinat: o mică descărcare de tensiune în urma faptului că cineva le vedea suferinţa. Sunt mereu surprinsă de puterea pe care o are permisiunea de a ne exprima sentimentele. încă mai există o ruşine omniprezentă în suferinţă. Ca şi cum ar fi un eşec personal.

Speram în continuare că, folosindu-mă ca pe o persoană prin intermediul căreia îşi puteau spunea povestea, ar putea deveni mai puţin defensivi şi mai deschişi unul faţă de celălalt. Mie încorporase doar modele negative, de la care învăţase să-şi exprime sentimentele doar adresând injurii. în mod similar, comportamentul dobândit al lui Paul era acela de a se închide în sine. Aceasta însemna că îşi anulau unul altuia trăirile şi astfel aspecte întregi ale istoriei lor erau excluse în mod inevitabil. Exista o posibilitate de reparare: puteau crea împreună o poveste pe care să o împărtăşească şi în care să le

fie permise toate aspectele care îi făceau diferiţi unul de celălalt şi toate însuşirile complexe ale fiecăruia. încetând să se mai transforme unul pe celălalt în „personaj negativ", ar fi putut reuşi să creeze o nouă relaţie, de colaborare, ca părinţi.

Dan, fiul lor cel mare, nu mai avusese aproape niciun contact cu părinţii săi de când se mutase la Berlin, în urmă cu şase luni. Plecase cu speranţa de a- şi construi o carieră muzicală, în ciuda consumului său constant de marijuana. M-am gândit că prin acest comportament găsise o evadare emoţională şi fizică. Poate că plecarea lui atât de timpurie din sânul familiei contribuise la decizia celor de acasă de a face o schimbare pentru a aduce o îmbunătăţire în relaţiile dintre ei.

Fratele său mai mic, Ashley, palid şi brunet, ca mama lui, era îmbrăcat în pijama. Era ora 11:00 dimineaţa şi abia se trezise. Ochii verzi şi neliniştiţi ai lui Ashley, care semănau cu ai tatălui său, îi trădau nervozitatea, sau poate era doar agitat. Modul în care îşi strângea buzele îmi transmitea că era supărat. Mi-am imaginat o mare de nelinişte în interiorul lui.

Ne-am dori ca emoţiile noastre să fie simple şi uşor de identificat, dar de cele mai multe ori simţim multe şi de-a valma, în acelaşi timp. Ştim că ne simţim groaznic, dar nu putem descrie ce se întâmplă în sufletul nostru. Probabil că Ashley era încă rănit de despărţirea părinţilor săi, în ciuda celor zece ani care trecuseră de atunci: supărat din cauza semnificaţiei acestui eveniment pentru el, derutat pentru că era prins la mijloc, furios din cauza neputinţei de a avea viaţa de familie pe care şi-o dorea, concurând pentru atenţie cu sora sa vitregă, Dolly, totul în timp ce încerca să se maturizeze şi să îşi găsească propria identitate.

Am discutat într-o şedinţă preliminară cu Paul şi Julie dacă ar fi în beneficiul lui Ashley să facă parte din acest proces terapeutic. Exista riscul să fie rănit din nou, ca martor la certurile părinţilor săi. Dar Paul şi Mie au insistat ca el să fie prezent. După cearta zdravănă de la Crăciun, Ashley fusese cel care ceruse începerea unei terapii. Influenţat de colegii săi, el a înţeles importanţa sănătăţii mentale şi şi-a dat seama că lucrurile trebuiau să se schimbe. Nu mai putea suporta ca părinţii lui să se urască în continuare.

Deşi aceştia au recunoscut că Ashley ar putea urma o terapie individuală, ştiau că ei se aflau în centrul suferinţei lui. Şi îşi doreau ca el să facă parte din reparaţie. Am considerat că răspunsul lor arăta un nivel impresionant de

inteligenţă emoţională. I-am cerut sfatul supervizorului meu şi am căzut de acord că această formulă de terapie putea fi curativă pentru ei toţi, cu condiţia stabilirii unor limite clare.

Am discutat despre Sam, partenera lui Paul de zece ani. Paul şi Julie au fost de acord că nu era necesar s-o implice şi pe ea în terapie: lucrurile trebuiau rezolvate între ei doi, iar Sam, cu puţin noroc, va beneficia indirect de rezultate. Evident, şi partenerul lui Julie, Charlie, era important. Se înţelegea bine cu Dan şi Ashley şi, cum el şi Julie nu aveau copii împreună, aspect care ar fi putut complica lucrurile, nu avea nevoie de atenţia noastră în acest moment.

De la Paul am înţeles că, la început, lui Sam i-a fost greu să îşi găsească un loc în familia aceasta. în calitate de mamă vitregă pentru Dan şi Ashley, ea nu doar că negocia noua relaţie cu partenerul ei, ci descoperea şi cum să fie alături de ei toţi. Ce rol avea oare? Nu putea să le fie părinte în mod direct, fiindcă nu erau copiii ei, şi totuşi se aflau în casa ei, în jurul ei, făcând deranj, chiar dacă veneau numai la sfârşit de săptămână. Sam probabil simţea că fiii lui Paul se amestecau în relaţia ei cu acesta: duminica era singura ei zi liberă şi era nevoită să o împartă cu ei. Odată ce Sam a născut- o pe Dolly, a simţit o ameninţare şi mai puternică din partea lui Dan şi Ashley. Ca şi pentru Julie, lipsa banilor şi timpul redus de care dispunea Paul erau provocări cât se poate de reale.

Deşi găsim frecvent modalităţi de a ne acomoda cu foştii parteneri şi cu copiii actualilor, există probabil o parte din noi care doreşte să anihileze orice ameninţare la adresa relaţiei noastre. în esenţă, cu toţii suntem animale, iar, în sălbăticie, noul mascul ucide puiul femelei cu care se împerechează. Societatea Max Planck a raportat o nouă cercetare, conform

căreia „la mamifere este mai probabil ca femelele să îşi ucidă puii atunci când condiţiile de viaţă sunt dure şi când existenţa acestora ar putea să o pună în pericol pe mamă”. Acest răspuns instinctiv este, cred, adânc îngropat în biologia noastră. îl blocăm, apoi îl punem în act în moduri inconştiente.

De multe ori încep o şedinţă iniţială întrebându-mi clientul: „Când erai supărat în copilărie, care era persoana la care te duceai şi la cine te duci acum?” îi întreb, de asemenea, ce fac pentru a se linişti atunci când sunt stresaţi.

Julie părea enervată când a vorbit. Nu voia să ajungem direct la punctul ei vulnerabil. „Persoana căreia nu îi ceream ajutorul sau sfatul prea des, dar pe care o iubeam cu adevărat era bunicul meu. Acum este partenerul meu, Charlie. Câinele meu Raffa este, de asemenea, alinarea mea, îl ţin în braţe, îl mângâi şi îl scot la plimbare. Sunt o iubitoare de câini. Petreceam ore întregi cu câinele nostru Ghillie când eram copil!”

Iar Paul a răspuns: „Nu cred că mă duceam la nimeni când eram copil, uneori la mama şi la tata. În funcţie de ce mergea rău. Acum o am pe Sam. Când sunt stresat şi, să fiu sincer, şi când nu sunt, încă mă mai joc jocuri online, aşa cum făceam şi când eram copil”.

Eram curioasă să văd ce va spune Ashley. „Mama mea şi Raffa.” Am simţit că îi era teamă că, dacă îşi dădea voie să vorbească mai mult, din el vor ieşi cuvinte şi sentimente cu care nu ar şti ce să facă.

Răspunsurile lor, deşi scurte, au fost un portal care mi-a oferit o perspectivă asupra lumii lor interioare. Suntem făcuţi să ne conectăm cu ceilalţi: când viaţa este frumoasă, conexiunea ne ajută să evoluăm, iar când viaţa este grea, aceasta ne este şi mai necesară. Nu subestimaţi niciodată importanţa animalelor de companie în consolarea stăpânilor aflaţi în suferinţă. În cele mai multe cazuri, tovarăşul tăcut este cel care ne susţine şi ne consolează, cu afecţiunea lui previzibilă, buna dispoziţie şi lipsa lui de complexitate. Deşi cu toţii au avut una sau două persoane pe care se puteau baza, chiar şi un câine, sprijinul de care au beneficiat a fost minim.

Julie a vorbit cu vehemenţă despre motivul care i-a determinat să

începapă terapia. Ashley se ridicase de la masa de Crăciun şi plecase din casa tatălui său.

M-am întors spre Ashley şi l-am întrebat ce se întâmplase. Nu a vorbit mult şi şi-a ţinut capul plecat, jucându-se cu mâneca. Julie îl privea cu frustrare,

suspinând adânc. în cele din urmă, a vorbit cu ezitare, atât de încet încât cu greu îl auzeam, dar nu am vrut să-l fac să se simtă stânjenit spunându-i: „Vorbeşte mai tare”. Am observat că dificultatea lui de a-şi găsi vocea ar putea reflecta faptul că în toţi aceşti ani fusese extrem de tăcut, înghiţind cuvinte şi emoţii pe care nimeni nu era dispus să le audă.

El a spus: „Pare o prostie, dar bunica nu mi-a dat niciun ban de Crăciun şi am văzut-o dându-i bani surorii mele vitrege, Dolly. Nu ştiu... A trebuit să plec”. Bunica era mama lui Sam, Patty.

Julie nu se mai putea abţine de la cuvintele care clocoteau în interiorul ei: „Bunica asta e o vacă afurisită, exact ca fiica ei”. Mie arăta cu degetul prin ecran spre Paul. „De ce nu poţi să rezolvi lucrul ăsta? Copiii vin la voi doar o dată la doi ani şi de fiecare dată Sam şi mama ei îi tratează ca pe nişte străini. Sunt copiii tăi, pentru numele lui Dumnezeu! Fă ceva. îi cunosc pe Dan şi pe Ashley de când erau mici – ce e în neregulă cu ei?”

Paul tăcea. Stană de piatră. Tăcerea lui îi alimenta şi mai mult frustrarea lui Mie, care scutura nervos din cap, rostind ascuţit: „Doamne, eşti mereu la fel. Nimic, dar nimic nu faci şi niciodată nu spui absolut nimic”.

în acest punct al poveştii lor, a fost interesant să observ modul în care diferiţii membri ai familiei abordau sentimentele incomode. Mie s-a înfuriat şi i-a cerut lui Paul să rezolve lucrurile în loc să-l ajute pe Ashley să-şi proceseze emoţiile. Acest lucru a făcut ca Julie să se simtă neputincioasă, neavând încotro decât să dea vina pe Paul. Fiindcă mama lui nu i-a arătat niciodată cum să îşi proceseze emoţiile, Ashley le-a pus în act, înfuriindu-se sau închizându-se în sine, bazându-se astfel pe Julie pentru a vorbi în locul său. Paul a rămas tăcut. Poate că învăţase de la Julie sau de la părinţii săi, în copilărie, că aceasta era opţiunea cel mai puţin conflictuală.

Paul şi Julie nu reuşiseră să comunice cu succes atunci când erau împreună, iar de-a lungul anilor capacitatea lor de a face

acest lucru scăzuse, ceea ce făcea ca strategiile de împărţire a sarcinilor părinteşti să fie inexistente. Relaţia lor se reducea la injurii, furie şi neîncredere, înainte de a începe orice conversaţie. îmi era clar că ceea ce se petrecea între Ashley, Patty şi Sam nu îi privea doar pe ei, ci era şi o prelungire a conflictului dintre

părinţii lui Ashley şi a dureroasei situaţii de loialitate în care acesta se afla: dacă era apropiat de Sam, simţea că nu îi este loial mamei sale, dar, dacă arăta că este împotriva lui Sam, se înţelegea prost cu ea.

Sănătatea unei familii se bazează pe calitatea relaţiilor dintre membrii săi, indiferent dacă aceştia locuiesc împreună sau nu. Conflictul care are loc între părinţii din familiile despărţite şi modul în care acesta afectează negativ împărţirea sarcinilor parentale este factorul predictiv cel mai mare important al unei evoluţii nefavorabile pentru copii. Pe măsură ce am acceptat acest lucru, mi-am dat seama că era puţin probabil ca aceasta să fie o terapie care să includă expresii emoţionante ale sentimentelor şi mari schimbări psihologice: nu exista siguranţa emoţională sau chiar necesitatea pentru aşa ceva. Dacă am putea pur şi simplu să îmbunătăţim modul în care Paul şi Julie comunică unul cu celălalt – luând decizii cu şi pentru copiii lor, tară certuri uriaşe –, ar fi un mare pas în direcţia cea bună. Era esenţial ca ei să se elibereze de propriul lor sentiment de vinovăţie şi de obiceiul de a se culpabiliza unul pe celălalt. Mă gândeam la modul cel mai bun în care am putea realiza acest lucru.

Julie era o enigmă. Bazele ei emoţionale, clădite de părinţii săi, erau fragmentate şi nesigure. Tatăl ei părăsise familia când ea era mică, iar mama ei era o băutoare compulsivă. Unul dintre mecanismele de adaptare pe care Julie le dezvoltase era acela de a fi dură şi de a ataca, evitând să îşi exprime vulnerabilitatea. Aceasta era latura pe care mi-o arătase până acum. Relaţia ei cu Paul se desfăşurase aşa cum era de aşteptat, după copilăria avută: îşi alesese pe cineva care nu-i putea oferi ce-şi dorea şi trăia într-o stare precară, de dramă

constantă. M-am întrebat dacă nu cumva la un moment dat Julie va trebui să se confrunte cu trauma care lăsase în urmă rana incurabilă a abandonului, însă terapia de familie nu reprezenta cadrul potrivit pentru aşa ceva.

Şi totuşi, depăşise în mare măsură acea adversitate, pe măsură ce se maturizase. Nu avea nicio dependenţă – o modalitate des întâlnită de coping în faţa unei copilării traumatizante şi foarte probabilă în cazul lui Julie, având în vedere că mama ei era alcoolică. Mai mult decât atât,

avusese amibiţia şi chiar încrederea de a se forma profesional, apoi de a obţine o slujbă bună. Iar acum era cu Charlie, un partener pe care îl iubea.

Am început următoarea şedinţă prin a-mi dezvălui nedumerirea. Julie a chicotit sau mai degrabă a scos un râs răguşit, de-a dreptul contagios, iar Paul şi Ashley au reacţionat zâmbind. „Da, m-am confruntat cu o mulţime de rahaturi, aşa cum ai spus. Nici nu ştiu... „ Am întrebat-o dacă au existat în viaţa ei persoane sau experienţe semnificative pe care le considera pozitive. „Ei bine, cum am mai spus, l-am avut pe bunicul meu. A murit când aveam 17 ani. Locuia la kilometri depărtare, dar îl vizitam uneori în vacanţă... îmi plăcea să fac asta. Fusese militar, era strict, fuma din pipă, dar era foarte sufletist. Îşi iubea grădina de legume, iar în preajma lui eu mă jucam prin ea, săpând, plivind. încă îmi place mirosul de pământ reavăn pe mâini".

O nouă formă de tandreţe i s-a citit pe chip, în timp ce întreaga ei fiinţă se întorcea la acele amintiri fericite. Acest lucru mi-a amintit câte versiuni sau părţi ale noastre pot exista: nepoata iubită era adesea ascunsă în spatele versiunii feroce a ei înseşi, pe care a trebuit să o dezvolte pentru a-şi proteja vulnerabilitatea. Dar era totuşi acolo. Avea puterea s-o acceseze şi, făcând acest lucru, îşi putea accesa deschiderea şi disponibilitatea emoţionale. Mi s-au aprins mii de beculeţe: aceasta era sursa capacităţii ei de a îndrăzni să-şi iubească deopotrivă copiii şi partenerul.

E suficient ca o singură persoană din viaţa noastră să reprezinte un factor vital şi protector în evoluţia noastră: un profesor, un şef, un mentor care să creadă în noi. Cu cât mai multe astfel de persoane, cu atât mai bine, dar una singură este suficientă. Celălalt model al lui Julie fusese managerul de la supermarketul unde lucrase. Acesta văzuse ceva în ea, crezuse în ea şi o încurajase să se întoarcă la facultate după naşterea lui Dan, apoi din nou, după despărţirea de Paul. îi

ceruse cu insistenţă să progreseze în viaţă şi, din fericire, ea acceptase încrederea lui în ea.

Este greu să fii copil vitreg. Aveam o amintire vie a unei tinere care îmi spusese odată: „A trebuit să trăiesc cu o străină de care nici măcar nu-mi plăcea, care se uita la ce mănânc şi ce port şi care mi-a furat tatăl! Apoi tata mi-a spus să mă port frumos cu ea”. Aşa putem rezuma trăirile lui Dan şi

ale lui Ashley. însă Julie, în calitatea ei de fostă parteneră care fusese nevoită să își lase copiii să intre într-o altă familie și suferise absența lor în weekendurile pe care și le petreceau departe de ea, dar dorindu-și probabil conștient ca ei să fie fericiți, nu își dădea seama ce impact avea asupra lor nevoia ei de loialitate din partea lor și, prin urmare, așteptarea ca ei să fie împotriva lui Sam — iată de unde izvora conflictul lor.

Cunoşteam aceste semne comune familiilor vitrege, unde întotdeauna va exista cineva exclus şi furios. îmi doream să schimb tiparele toxice dintre ei, ceea ce am recunoscut că va fi greu de realizat: intervenţiile târzii au mai puţine şanse de reuşită. Am sperat că membrii acestei familii vor găsi un nou mod de a funcţiona împreună, bazat pe o mai bună înţelegere a ceea ce se întâmplă, pe limite flexibile între ei şi respect reciproc, toate acestea putând facilita mai cu seamă cooperarea decât certurile.

Din fericire, nu m-am gândit la niciunul dintre ei ca fiind bun sau rău, abordare care stă de altfel la baza pregătirii mele, dar nu întotdeauna îmi reuşeşte! Sunt influenţată şi de propriile mele experienţe subiective, care aduc cu ele prejudecăţi şi reacţii puternice. Am vrut să trec dincolo de reprezentarea mitologizată a familiilor vitrege, o capcană în care simţeam că am căzut, unde tatăl este slab sau absent, în timp ce mama este atât o victimă, cât şi o cotoroanţă hărţuitoare. Mama vitregă este personificată prin imaginea unei vrăjitoare malefice, iar tatăl vitreg este, în cel mai bun caz, slab, iar în cel mai rău caz, un agresor.

Dificultăţile lor au fost, într-o oarecare măsură, problemele cu care ne confruntăm cu toţii atunci când ne simţim ameninţaţi, emoţiile dureroase care sunt generate atunci când în fond avem nevoie să fim iubiţi şi să aparţinem cuiva.

M-am gândit că ar putea fi util pentru toată lumea dacă am evita să intrăm direct în criză şi să facem mai degrabă un pas înapoi, iar familia să îmi prezinte contextul care i-a determinat să apeleze la mine. Am sperat că simplul fapt de a-mi spune povestea lor le va oferi spaţiu pentru a-şi construi încrederea în mine şi, poate, posibilitatea de a se asculta unii pe

ceilalţi într-un mod în care nu o făcuseră până atunci. Uneori, o discuţie deschisă despre lucruri care s-au întâmplat este la fel de importantă ca şi găsirea răspunsurilor la anumite întrebări. Cea mai mare parte a experienţei acestei familii a fost ascunsă de reguli şi convingeri tacite. Am sperat că ascultarea colectivă ar putea clarifica ceea ce fusese ascuns.

Relaţiile tind să nu funcţioneze dacă nu putem vedea lucrurile şi din perspectiva celuilalt. Julie, de exemplu, blocată în suferinţa ei, nu putea accepta punctul de vedere al altcuiva. Faptul că erau auziţi şi înţeleşi, cel puţin de mine, dacă nu unul de celălalt, a întrerupt tiparele obişnuite de ascultare şi interacţiune ale membrilor familiei. Le-a oferit un sens resimţit, ceea ce înseamnă a percepe la nivelul trupurilor experienţa de a fi fost auziţi şi, de asemenea, a reprezentat un model pe care speram să fie capabili să îl urmeze în viaţa lor de familie de acum înainte.

La început mi-a fost greu să pun totul cap la cap, fiindcă Julie îl întrerupea pe Paul cu multă ferocitate. în ea mocnea o furie veche de zece ani, pe care voia s-o scoată, iar el era acum forţat să se confrunte cu ceea ce încercase să evite în tot acest timp. A trebuit să-i întrerup frecvent, pe măsură ce discuţiile dintre ei se intensificau, şi să le ofer anumite tehnici de bază care să îi ajute la ascultare: am rugat pe fiecare să redea ceea ce auzise că spusese celălalt. Nu le-a plăcut, dar au învăţat repede, iar tensiunea a scăzut.

Am înţeles că se cunoscuseră şi începuseră să se întâlnească atunci când Paul avea 19 ani, iar Julie 18, la scurt timp după

moartea bunicului ei. A existat un moment emoţionant între ei când Paul a vorbit cu nostalgie despre începuturile lor: „Nu-mi venea să cred că era iubita mea. Eram îndrăgostit lulea de ea. Era uimitoare”.

Julie a încuviinţat din cap, muşcându-şi buza în timp ce el vorbea. Rămăsese accidental însărcinată cu Dan, iar niciunul dintre ei nu-şi dorise un avort. Paul se mutase în casa mamei lui Julie şi „câţiva ani le-a fost greu”. La auzul acestei propoziţii mi-am imaginat o casă construită pe fundaţii şubrede. Nu avuseseră timp să îşi consolideze relaţia de cuplu, fiind foarte tineri şi luând în considerare timpul scurt care s-a scurs de când s-au cunoscut până când Julie a rămas însărcinată. Nu avuseseră parte de experienţe care să le permită să afle cine erau cu adevărat, ce le plăcea să

facă, ce diferenţe erau între ei sau ce lucruri aveau în comun, dar, mai ales, dacă se potriveau.

Mama lui Julie, Mary, s-a ocupat în mare parte de îngrijirea copilului, ceea ce i-a permis lui Julie să se întoarcă la facultate şi să se angajeze într-un supermarket. Paul a lucrat în măcelăria tatălui său. Era o afacere de familie, în care mama sa lucra cu normă întreagă, se ocupa de contabilitate, dar nu avea grijă de nepoţi, ceea ce a reprezentat o sursă timpurie de conflicte.
Paul şi-a descris familia ca fiind „tradiţională. Ne place să respectăm regulile. Pentru părinţii mei, căsătoria şi familia sunt totul... Tatăl meu m-a învăţat cum să fiu independent şi să muncesc din greu".

Dificultăţile au apărut atunci când Julie a rămas însărcinată cu Ashley. Mama ei a fost furioasă din cauza cheltuielilor grijii suplimentare presupuse de încă un copil. într-un acces de furie la beţie, a ţipat la ei: „Afară din casa mea".

Paul şi Julie au închiriat un mic apartament, unde s-a născut Ashley. Cu un copil în plus şi tară o mamă care să-i ajute, Julie a trebuit să renunţe la serviciu. în timp ce descria perioada aceea, maxilarul i s-a încordat.
A început să vorbească: „Atunci mi-am pierdut... „ A văzut privirea speriată a lui Ashley şi s-a oprit, a ridicat din umeri şi a continuat: „M-am pierdut pe mine, cea care eram atunci... Mi-am pierdut identitatea. Paul lucra tot timpul, dar câştiga doar puţin peste salariul minim pe economie. Eu nu aveam bani, doar doi copii mici care mă lăsau fără vlagă... la propriu". Am sesizat o brutalitate în tonul ei care mi-a provocat un fior pe şira spinării. Mă îndoiesc că există vreo mamă care să nu fi împărtăşit sentimentele lui Julie, dar ale ei nu se modificaseră în timp: erau nişte lentile fixe prin care îl privea pe Paul.

Paul a intervenit, încercând să aducă o notă pozitivă, cu o jumătate de zâmbet pe faţă. „N-a fost aşa de rău."

Julie a strâmbat din nas: „Pentru tine n-a fost. Tu încă mai aveai o

viaţă”. Acesta a fost un moment interesant, care ilustra un aspect al dinamicii dintre ei. Julie fierbea sub imperiul unui resentiment justificat: ea a trebuit să sacrifice atât de multe pentru a fi părinte şi, deşi îşi iubea copiii, plătise

un preţ nedrept ca mamă a acestora, unul mult mai mare decât cel plătit de Paul. Nu era vorba doar despre monotonia îngrijirii copiilor, ci şi despre elementul „de permanenţă” al tuturor aspectelor pe care le presupune rolul de părinte: munca nevăzută care i-a furat ani din viaţă, pierderea identităţii sale profesionale şi incapacitatea de a-şi câştiga propriii bani.

Julie nu este nici pe departe singurul părinte care simte acest lucru.
Sondajul Motherly’s 2019 State of Motherhood Survey Report – privind experienţa maternităţii pentru femeile devenite mame în 2019, realizat de forumul online mother.ly – a constatat că „majoritatea mamelor (61%) declară că se ocupă singure de cea mai mare parte a treburilor şi responsabilităţilor casnice, iar 62% declară că au mai puţin de o oră pentru ele însele într-o zi, în care nu trebuie să se ocupe de o sarcină anume”.

Julie era zilnic măcinată de neputinţă, fiecare gând devenind o sursă de suferinţă. Paul nu îşi dădea voie să înfrunte forţa sentimentelor ei şi, în evitarea lui, încerca să o facă să se simtă mai bine, dar, bineînţeles că în schimb îi accentua resentimentele. între timp, Ashley resimţea lupta lor, simţindu-se rănit, dar şi prins în ea, ceea ce nu-i lăsa nicio portiţă de scăpare. Impactul psihologic asupra lui Ashley, care-şi sprijinea acum capul pe cot, era un aspect asupra căruia trebuia să ne concentrăm în săptămânile următoare.

Din câte am înţeles, certurile s-au înmulţit de-a lungul anilor, fără a se rezolva vreodată, iar distanţa dintre Paul şi Julie a devenit tot mai mare. Paul mi-a spus versiunea lui: „în fiecare dimineaţă începeam serviciul la 6:30. Toate zilele erau aglomerate, în mod special sâmbăta. Stau în picioare încontinuu şi fac o muncă fizică. Eu ridic cele mai multe greutăţi, fiindcă tatăl meu e tot mai bătrân. Ajungeam acasă pe la 6:00 seara şi Julie se aştepta să o ajut cu copiii... Am făcut şi eu tot ce am putut. Lucram şase zile pe săptămână şi eram epuizat. Nimic nu era suficient pentru ea. Nu câştigam suficient, nu o ajutam suficient, nu îi acordam suficientă atenţie. Ea a vrut ca părinţii

mei să-mi dea o parte din afacere... Şi în tot acest timp cheltuielile ei scăpaseră de sub orice control. Veneam acasă şi vedeam că purta ceva nou, un articol pe care ştiam că nu ni-l puteam permite, dar dacă spuneam ceva, se lua de mine”.

în timp ce Paul vorbea, am văzut cum Julie şi-a întors capul în altă parte şi şi-a dus mâna la gură, apăsând-o puternic, într-o încercare fizică de a se abţine să nu scoată strigătul care-i zvâcnea în piept. A reuşit să-l reducă la două cuvinte: „Eşti jalnic”.

Mi-e greu să mă confrunt cu agresivitatea brută: ca terapeut, nu e o situaţie plăcută în care să mă aflu. Cu toate acestea, era datoria mea să găsesc o modalitate de a recunoaşte ceea ce vedeam că se desfăşoară în faţa mea şi de a răspunde cu empatie, astfel încât ei să poată învăţa să fie, la rândul lor, empatici unul cu celălalt şi cu ei înşişi. Le-am spus că Julie îl consideră slab pe Paul şi, ca revers al acestei medalii, Paul o vedea pe Julie ca pe un agresor. în consecinţă, din punct de vedere fiziologic, ei erau mereu în alertă, pregătiţi să lupte sau să se apere, ceea ce nu făcea decât să le blocheze capacitatea de a se simţi în siguranţă suficient de mult, încât să aibă încredere unul în celălalt şi să se conecteze unul cu celălalt. Acest lucru însemna că niciodată nu găsiseră o modalitate de a coopera. O bună comunicare, ceea ce înseamnă de fapt capacitatea de a asculta şi a vorbi într-un mod eficace, reprezintă esenţa unei bune relaţii.

Provocările foarte reale ale parentajului, responsabilităţile, timpul şi banii au devenit armele pe care le-au folosit, mai degrabă decât dificultăţile reciproce pe care trebuiau să le înfrunte împreună. Nu au vorbit despre asta în mod sincer; nu au găsit modalităţi de a face un buget, nu au căutat soluţii şi nu au fost buni unul cu celălalt atunci când erau storşi de putere. Am mers atât de departe, încât am spus că era greu să aud cum doi oameni care se îndrăgostiseră iniţial unul de celălalt ajunseseră să se urască. Lucrurile care îi aduseseră împreună – forţa ei de caracter, blândeţea lui – erau acum sursa despărţirii lor, iar împrejurările făcuseră ravagii în ceea ce mai rămăsese din relaţia lor.

După ani întregi de lupte şi de suferinţă crescândă, s-au

separat. După cum îngăimă Julie, apăsându-şi degetul mare în palmă pentru a alunga durerea, „Ne-am despărţit”.

Paul şi-a lăsat capul în jos. Nu era un om căruia să-i fie uşor să spună ceea ce simţea, dar sentimentul de eşec încă îl străpungea şi pulsa prin limbajul

corpului său. Despărţirea a pus capăt contactului lor zilnic, dar în niciun caz nu a pus capăt luptei lor. Cuvintele lui Mary-Kay Wilmer, fost redactor al London Review of Books, rezumă foarte bine acest lucru: „Căsătoriile se încheie, dar divorţurile nu se termină niciodată". Pentru că Paul şi Julie nu erau căsătoriţi, din punct de vedere legal copiii trebuiau să fie întreţinuţi de el, nu şi de Julie. Pentru a adăuga un plus de complexitate situaţiei, Paul se îndrăgostise aproape imediat de Sam şi se mutaseră împreună. în decurs de un an, ea a rămas însărcinată, apoi s-a născut Dolly. Paul era împărţit acum pe plan financiar şi emoţional între Julie şi Sam.

A venit rândul lui Julie să-şi exprime suferinţa. „M-a lăsat baltă când s-a cuplat cu Sam şi a făcut un alt copil. Nu ne-a dat, practic, niciun ban. Am rămas singură cu ambii băieţi şi eram disperaţi. Se duceau să-l vadă când termina serviciul sâmbăta, dar Sam se purta ca o scorpie cu ei... Erau momente în care urlam la el: «Fă-o tu, încearcă tu să trăieşti aşa», iar el încuviinţa şi spunea: «Da, în fine, am plecat». îmi amintesc nopţi în care pur şi simplu fierbeam, nu puteam să dorm muşcându-mi pumnii".

Am simţit că furia aceea pătrundea şi în mine. Mânia ei faţă de propria neputinţă îmi înţepa pieptul.

în acea perioadă, Julie locuia singură, având grijă de Dan, în vârstă de opt ani, şi de Ashley, în vârstă de şase ani. Putea să lucreze în unele ture la supermarket, în timp ce ei erau la şcoală, dar nu era suficient pentru a-şi plăti toate facturile. Mama ei, Mary, o ajuta ocazional, dar nu era cineva pe care se putea baza.

Ashley, a cărui tăcere se simţise puternic pe parcursul tuturor acestor discuţii, spunea acum un adevăr pe care nu-l mai auzisem atât de clar formulat până atunci. „Am crescut săraci. Mama s-a luptat să ne hrănească, îmi amintesc zilele în care nu aveam ce pune pe masă. Eram mereu faliţi... „ S-a uitat la

mama lui, cu lacrimi în ochi. „Erai stresată tot timpul... „ în spatele acelor cuvinte puteam vedea imagini cu Julie epuizată şi îngrijorată, încercând să se ţină pe picioare, dar debusolată permanent de responsabilitatea de a fi un părinte singur, bântuită de fiorii sărăciei.

Definiţia lui Samuel Johnson pentru termenul „debusolat” este „a fi pierdut în locuri lipsite de poteci”. Julie nu avea pe nimeni care să o ajute, nu avea unde să se ducă şi nu ştia cum să facă faţă situaţiei în care se afla. Din când în când reuşea să-şi îmbrăţişeze copiii şi să fie prezentă emoţional pentru ei, dar mai rar decât şi-ar fi dorit. Paul s-a înroşit şi mai mult, a părut ruşinat şi a spus: „îmi pare rău”.

în acel moment am simţit posibilitatea unei schimbări în ceea ce priveşte legătura lui cu Julie, dar ea nu-i primise sinceritatea şi încă ardea de furie: „Ar trebui să-ţi pară”. Paul s-a retras.

Pentru a nu ajunge într-un clivaj bine-rău, am oglindit, cu o voce plină pe cât posibil de compasiune, profunzimea cu care amândoi suferiseră în acea perioadă dureroasă.

*

Cuplurile separate speră că viaţa va fi mai armonioasă după ce se vor despărţi. Dar lupta pentru resursele diminuate de dragoste, bani şi timp poate fi copleşitoare. Datele din raportul Institutului Tavistock pentru Relaţii Umane subliniază rolul critic pe care îl au calitatea relaţiei dintre partenerii separaţi şi modul în care aceasta influenţează sprijinul financiar obţinut de comun acord, precum şi situaţia materială precară sau benefică în care familiile separate ajung să se afle. Relaţia generală şi sprijinul financiar determină viitorul părinţilor şi copiilor acestora.

O statistică a Oficiului pentru Statistici Naţionale (ONS) afirmă că în 2019 existau 1,8 milioane de părinţi singuri, dintre care 90% erau femei. Este mai probabil ca mamele să ajungă să trăiască în sărăcie după separarea de partenerii lor, pur şi simplu pentru că nu pot lucra atunci când au grijă de copii.

Raportul din 2018 al Women’s Budget Group a constatat că „aproape jumătate (48%) dintre familiile monoparentale trăiesc în sărăcie, în comparaţie cu un sfert (24%) dintre familiile formate de cupluri. în

majoritatea (86%) acestor familii, părintele singur este mama”. Împărţirea între sarcinile neremunerate de îngrijire şi munca plătită a mamelor este o problemă încă nerezolvată, în ciuda deceniilor în care femeile s-au luptat cu ea.

în spatele acestei statistici se află realitatea imuabilă care necesită răspunsuri sistemice şi politice, dar cum acestea lipsesc, oamenii ajung să creadă că eşuează. Adesea, un cuplu separat va încerca să se înţeleagă pe cale amiabilă de dragul copiilor, ceea ce este justificat, însă ignoră faptul că acest lucru le va îmbunătăţi vieţile fiecăruia. Să-ţi urăşti fostul partener, să te cerţi cu el în minte şi în realitate este obositor şi destabilizator pentru toată lumea.

Le-am povestit soţilor Taylor şi Smith despre acest raport: am vrut să ştie că nu au eşuat în nimic. Din experienţa mea, clienţii se simt validaţi atunci când experienţa lor este susţinută de cercetări. Am vorbit rar, pentru că mi- am dorit să asimileze ce le spuneam: „Cu toţii aţi făcut tot ce aţi putut într- un sistem care este împotriva voastră. Cred că, dacă aş fi fost în locul oricăruia dintre voi, m-aş fi comportat la fel ca voi”. Nu îmi aduc adesea punctul subiectiv de vedere în discuţiile cu clienţii mei, dar am simţit că în acest caz ar fi util, pentru a le reduce discursul autocritic automat.

Ca reacţie la cuvintele mele, Julie a început să clipească mai des. Era obişnuită să se apere împotriva atacurilor, iar faptul că acum era apreciată necondiţionat o bulversa într-un sens bun. Paul a suspinat. „Hmm.
Nu văzusem lucrurile în felul ăsta”. Ashley tăcea, dar lăsa să se vadă mai mult din chipul său pe ecran. Acesta a fost un mic moment de armonie, pe care speram să pot construi ceva mai

departe.

*

în continuare voi umple golurile din povestea lor. Am aflat că Mie fusese o mamă singură vreme de cinci ani, o perioadă dificilă pentru ei toţi. Era în

permanenţă copleşită de nevoile celor doi copii, pe care încerca să le satisfacă. Se certa încontinuu cu Paul pe subiectul drepturilor lui de vizită şi al banilor. în primii trei ani, Julie a avut locuinţe temporare, mutându-se de patru ori, ceea ce le-a tulburat şi mai mult ritmul. Când trecea prin cele mai grele momente din viaţa ei, un părinte de la şcoala lui Dan i-a vorbit despre „Gingerbread", organizaţia caritabilă pentru familiile monoparentale. „Mi-a salvat viaţa". S-a alăturat unui grup şi, cu sprijinul lor, a reuşit să îşi menţină poziţia cu fermitate şi să ajungă la un acord echitabil cu Paul privind întreţinerea copiilor. Nu putem subestima importanţa acestui grup care a susţinut-o pe Julie şi i-a dat putere.

în mod înduioşător, într-un moment rar de vulnerabilitate, s-a uitat la Ashley şi i-a spus: „Ca părinte, n-am avut niciodată sorţi de izbândă. Am avut momente în care simţeam că deţin controlul – mă simţeam aproape de amândoi, chiar fericită – şi apoi se întâmpla ceva. Unul dintre voi se îmbolnăvea şi nu mai puteam să lucrez, sau voi eraţi bine şi eu stricam totul din cauză că eram stresată". Ashley zâmbea în timp ce-şi lăsa capul în jos, cu ochii plini de lacrimi. Am simţit scânteia conexiunii lor: nu mai era nevoie să spun nimic.

Julie, împietrită în singurătatea ei, încercase ocazional să iasă la întâlniri, dar nu avusese succes. Nu avea pe nimeni care să aibă grijă de ea, în timp ce trebuia să satisfacă necontenit cerinţele altora. „Mă săturasem să fiu singură". Acesta a fost momentul în care i-am cerut să facă o pauză. Am întrebat-o dacă ar putea să-mi spună ce se întâmpla în corpul ei. „Nu ştiu." A oftat. „Simt ceva ce nu pot controla. Ca un gol, da, asta e, mă simt golită". Am lăsat spaţiu cuvintelor să se aşeze, iar ea se conecta mai departe prin memoria propriului corp: „îmi amintesc că mă simţeam complet singură, ca şi cum aş fi fost pe o insulă pustie cu fiii mei – noi împotriva lumii întregi. Mă închisesem în mine. O, Doamne, îmi amintesc când am mers singură la o şedinţă cu părinţii, eram îngrozită de acel moment, simţeam că eşuasem în tot ce făcusem

până atunci.” în acel moment am simţit o nouă conexiune cu Julie: i-am simţit fragilitatea din spatele furiei, îmi doream să fiu în aceeaşi cameră cu ea şi să mă aplec spre ea cu căldură, dar în schimb am încercat să îi transmit acea căldură şi apropiere prin vocea

mea. „Da, chiar simt izolarea ta dificilă, singură atât de mult timp. Mă simt mai aproape de tine. Spune-mi mai multe.”

Furia ei mă ţinuse la distanţă, nicidecum doar din cauza ei, ci şi din cauza mea. M-am uitat la Paul şi la Ashley şi am văzut emoţia din ochii lor.

Julie a continuat: „După ce copiii au crescut, viaţa a devenit puţin mai uşoară. Eram mai puţin îngrijorată. Am făcut un curs şi mi-am găsit un loc de muncă stabil ca secretară, ceea ce mi-a dat încredere în mine şi mi-a asigurat un salariu pe care mă puteam baza. Am început să cred că şi eu mă pot simţi bine şi, încet-încet, am reuşit. Aveam 31 de ani când l-am întâlnit pe Charlie. Mi-a luat mult timp să plac pe cineva suficient de mult şi să am destulă încredere în el pentru a încerca din nou să am o relaţie. Dar viaţa mea s-a schimbat foarte mult —în bine. El mă iubeşte. Este un tată vitreg extraordinar, iar copiii mei îl iubesc cu adevărat”.

Spusele ei m-au făcut curioasă. Mai întâi, puterea curativă a iubirii: reuşise relaţia ei cu Charlie să vindece rănile provocate de părinţii ei şi de Paul? Parţial. Dragostea lui îi redase lui Julie încrederea în sine. Totuşi, deşi ea era mult mai fericită în prezent, încă se mai afla în cercul vicios cu Paul. Mânia pe care o manifesta împotriva lui îl făcea să o evite, iar Dan şi Ashley plăteau preţul.

Eram interesată de modul în care putem fi prinşi în capcană de sentimentele toxice pe care le avem faţă de o anumită persoană şi de modul în care acestea se pot declanşa mai repede decât poate influenţa mintea noastră conştientă maniera în care urmează să le gestionăm. Asta însemna că ura şi dispreţul lui Julie faţă de Paul se revărsau în ea, chiar dacă acum era mai împăcată şi mai fericită, iar Paul îşi juca rolul fie închizându-se în el însuşi, fie retrăgându-se. Suntem programaţi genetic să identificăm pericolul, să ne protejăm de el. Frica, precum cea a lui Julie,

declanşează o alarmă în creierul nostru pentru a lupta, a fugi sau a încremeni pe loc. Julie a luptat şi Paul a fugit. Problema era că rămăseseră blocaţi într-un cerc vicios. Trebuia să găsesc o modalitate de a-i ajuta să elibereze acea veche suferinţă.

Daţi-mi voie să fac o precizare despre doliu şi despre acel termen suprautilizat şi adesea neînţeles „procesul de doliu”. Julie suferea din cauza

pierderii relaţiei şi a vieţii de familie la care spera. Amintirea şi focalizarea asupra pierderii sunt esenţiale pentru realizarea doliului. Dar există două forme diferite de amintire şi de resimţire a durerii. Una dintre forme, similară cu cea a lui Julie, implică bucle emoţionale repetitive în care cei care suferă rămân blocaţi. Aceasta se află adesea la baza doliului complicat.

Amintirea care ne ajută să integrăm experienţele, să ne adaptăm la pierdere şi să ne trăim viaţa mai departe are loc atunci când suntem susţinuţi să simţim durerea schimbării şi să o lăsăm să ne transforme emoţional, în timp, pentru a ne vindeca. Procesul este acel du-te-vino între polii trecutului şi prezentului, ceea ce ne permite să ne adaptăm la noua realitate.

Reflectând, în timpul şedinţei de supervizare, asupra familiilor Taylor şi Smith, am înţeles că oricine a avut o relaţie ar putea întruchipa o versiune a poveştii lui Paul şi Mie. Oare nu am vrut de multe ori cu toţii să fugim de conflict şi, chiar mai des, nu am fost oare cu toţii furioşi şi am vrut să-i atacăm pe cei pe care îi iubim cel mai mult? Fie că suntem un cuplu care locuieşte împreună, fie că suntem separaţi, nu cumva cea mai frecventă ceartă este legată de bani şi de cine nu-şi îndeplineşte partea sa de responsabilităţi? Poate că este un stereotip incomod, dar oare nu femeile sunt adesea cele care jonglează cu parentajul şi munca sau renunţă la serviciu pentru a fi părinte pentru copiii lor? Mulţi bărbaţi se simt împovăraţi de nevoia de a plăti facturile şi de a fi, totodată, taţi care se implică în viaţa familiei lor. Acest lucru influenţează modul în care cuplurile se comportă ca părinţi, capacitatea lor de a fi iubitori şi poate provoca o competiţie pentru dragostea şi atenţia copilului, care se intensifică în mod natural atunci când cei doi parteneri se despart şi aduc un nou partener în peisajul familial. Astfel se ajunge la acele sentimente comune pe care cred că le-am avut cu toţii uneori, mânia sau furia răsunătoare

care contaminează orice altă emoţie şi blochează orice posibilitate de conectare.

Ne-ar plăcea să credem că vechea dilemă care datează de când lumea a fost rezolvată în secolul XXI, când jumătate din populaţia activă în câmpul muncii este de sex feminin. Dar nu a fost aşa. Principala problemă a lui Paul şi a lui Mie fusese cea a banilor. Nu era o grijă exagerată, ci un

obstacol cât se poate de real. Desigur, reacţiile lor au fost influenţate şi îngreunate de dificultăţile psihologice din trecutul lor, cu care trebuiau să se confrunte.

Atunci când am analizat cu supervizorul meu modul în care să lucrez cu ei, am convenit că iniţial trebuie să mă bazez pe punctele lor forte, care ar putea contribui la deschiderea lor ulterioară faţă de schimbare. Eram acum destul de sigură că plecarea lui Dan la Berlin reprezenta pentru ei adevărata motivaţie de a-şi rezolva conflictul. Cel mai bun punct de plecare era dragostea pe care o purtau copiilor şi faptul că îşi doreau ce era mai bun pentru ei. Julie avea un partener cu care se simţea în siguranţă, ceea ce o putea ajuta să se ocupe de sentimentele provocate de Paul. Trecuse peste faptul că fusese abandonată de tatăl ei, de mama ei alcoolică, trecuse peste despărţirea de Paul şi găsise dragostea alături de Charlie. Chiar şi cu toată furia ei, Julie era în mod fundamental rezilientă, putea să evolueze şi să se schimbe. Cercetările arată că primii doi ani dintr-o nouă relaţie de lungă durată începută după o separare sunt cei mai dificili şi reprezintă perioada în care noul cuplu are cele mai mari şanse să se despartă. Paul era într-o relaţie de zece ani cu Sam, ceea ce demonstra capacitatea sa de a clădi o relaţie sigură. Cu toată aparenta sa complexitate, exista loc pentru speranţă.

Le-am spus lui Paul, Julie şi Ashley că povestea lor este una dificilă, cu multe componente variabile. Depusesem deja eforturi considerabile pentru a găsi împreună o naraţiune coerentă. Când Paul şi Julie au început să iasă împreună, nu aveau nici rădăcini psihologice solide, nici sisteme de susţinere. Amarul despărţirii lor se intensificase din cauza lipsei de timp, de resurse financiare şi emoţionale, ceea ce a însemnat că toată

lumea a avut de suferit. Pentru a nu aluneca în prăpastia periculoasă a sentimentelor de vinovăţie şi de furie, i-am rugat să cădem de acord că în centrul atenţiei noastre va fi Ashley, iar în absenţa lui, Dan. Ashley a rămas tăcut, dar Paul şi Julie au dat aprobator din cap, iar eu am simţit căldură faţă de ei.

Susţinerea şi îndrumarea de care nici Paul, nici Julie nu s-au bucurat vreodată reprezintă un predictor pentru evoluţia pozitivă a familiilor aflate

în tranziţie. Cei doi aveau acum curajul de a ieşi din zona lor de confort şi de a cere ajutor de dragul fiilor lor.

Am căutat un cadru care să ne ajute să creăm o viziune comună la îndeplinirea căreia să lucrăm toţi patru împreună. Până în acest moment, nu avuseseră niciun obiectiv comun pe care să-l valorizeze cu toţii. Era important să recunoaştem că au trecut de la o poveste „înţepenită" într-o singură perspectivă, unde ei erau victimele furioase, la o naraţiune mai receptivă şi mai cooperantă a familiei, care recunoştea perspective multiple şi îngăduia ca propria durere să fie „văzută" de ceilalţi. Pentru mine, aceasta este cheia schimbării dinamicilor familiale: îi scoate pe oameni din obiceiurile greşite de gândire şi din tiparele comportamentale distructive, permiţând grupului să îşi formeze obiective mai ample, cu care toţi membrii sunt de acord. Am sperat că acest lucru va îmbunătăţi sistemul lor familial, toţi admiţând că este un proces continuu, şi nu un eveniment singular. Poate că, în cele din urmă, l-ar fi încurajat pe Dan să revină în sânul familiei.

Mi s-a părut utilă lucrarea Patriciei Papernow despre arhitectura familiei vitrege. Ea sugerează că, indiferent dacă vorbim despre un părinte biologic sau despre unul vitreg, cineva oricum va fi întotdeauna fie un membru integrat, fie un străin. Copiii sunt sfâşiaţi între loialitatea faţă de unul sau altul dintre părinţi. întreaga familie trebuie să se schimbe şi să se adapteze pentru a crea spaţiu şi acceptare astfel încât noii membri ai familiei să se alăture celor deja existenţi şi să îşi poată găsi locul.

în primul rând, a însemnat o psihoeducaţie pentru Paul, Julie şi Ashley. Cred cu tărie că niciunul dintre noi nu poate concepe ce se întâmplă în interiorul său până nu înţelege într-o oarecare măsură ce e posibil să se întâmple. Era important ca ei să recunoască faptul că ceea ce trăiau şi simţeau era normal, având în vedere situaţia lor. Nu erau defecţi. Mi-a plăcut formularea de „arhitectură a familiei vitrege" pentru că era explicită, în condiţiile în care o mare parte din experienţa lor abia începuse. Am trecut în revistă pe scurt fiecare provocare, bazându-mă pe

competenţa lui Papernow, şi apoi le-am trimis un link către articolul ei pentru a-l putea explora în timpul lor liber.

Găsirea unui sentiment de apartenenţă devine o adevărată provocare atunci când familiile vitrege împart un spaţiu fizic. De exemplu, Ashley voia să mănânce în bucătăria în care lucra Sam. Tensiunile se acumulează până când furia se poate materializa într-un atac; lipsa sentimentului de apartenenţă stârneşte puseuri de frică şi de furie. De asemenea, atunci când cineva nou intră în cameră, altcineva este lăsat pe dinafară: această imagine mi-a dat energie. A explicat atât de mult din „blocajul" impenetrabil dintre ei.

Când părinţii lor biologici se separă, iar copiii vor să le fie loiali amândurora, suferinţa acestora se simte ca un nod imposibil de dezlegat. în tranziţia pe care au făcut-o de la familia în care s-au născut la cea vitregă, Dan şi Ashley au suferit o „pierdere vie" pe toate planurile: încrederea în dragostea lor pentru părinţi, convingerile lor, siguranţa lor, sentimentul de „familie întreagă", viaţa de zi cu zi şi chiar identitatea lor. Pierderea aduce cu ea toate manifestările doliului. Tensiunea pe care copiii o simt în privinţa loialităţii faţă de cei doi părinţi este normală, dar conflictele dintre părinţi o agravează, până ajunge să devină insuportabilă. Din punctul meu de vedere, Ashley şi Dan încă mai plângeau despărţirea iniţială, fiindcă nu avuseseră ocazia să exprime tensiunea acumulată în urma acesteia.

Ashley a încuviinţat din cap. „Acum îmi dau seama de ce aveam acea senzaţie de apăsare în piept când eram cu tata. Mă simţeam rău că am abandonat-o pe mama." Am fost uşurată să aud exprimarea angoasei lui Ashley, care până acum părea să fi fost redus la tăcere de celelalte naraţiuni, mai puternice. Faptul că toată lumea a avut ocazia să îi fie ascultată experienţa a avut un efect curativ.

Cuplul care s-a despărţit trebuie să convină asupra modului în care copiii vor fi crescuţi, asupra activităţilor şi facturilor. în cazul lui Julie şi Paul, lipsa acestui acord a provocat haos şi suferinţă. Ei au rămas fixaţi în poziţiile lor: „Tu te înşeli. Eu am dreptate". Nu a existat niciun spaţiu pentru înţelegere şi acest

lucru a avut un impact inevitabil asupra modului în care s-au comportat faţă de copiii lor. Părinţii se confruntă frecvent cu dificultatea de a găsi un echilibru între a fi prea îngăduitori sau prea stricţi. Papernow scrie: „Un număr mare de cercetări arată că, în toate formele de

familie, copiii se dezvoltă cel mai bine atunci când părinţii recurg la o educaţie autoritară. Părinţii autoritari sunt atât iubitori (calzi, receptivi şi empatici), cât şi destul de fermi (stabilesc cu calm aşteptări adecvate fiecărei etape a dezvoltării copilului şi îi monitorizează acestuia comportamentul)". Am văzut pe chipul lui Ashley că în viaţa lui a existat destulă autoritate, dar afecţiunea a fost inconsecventă, deşi părinţii îl iubeau cu adevărat.

Crearea unui nou model de comportament necesită rezolvarea multiplelor şi diferitelor neînţelegeri. Mi-am imaginat că acest lucru va fi greu de realizat. Papernow precizează: „Construirea unei noi culturi familiale este una dintre sarcinile fundamentale ale dezvoltării familiilor vitrege. Dar ceea ce pare a fi acasă pentru o parte a familiei poate părea străin şi chiar ofensator pentru cealaltă parte". Mă gândeam că dezastrul de la Crăciun era exemplul perfect pentru scenariul în care lucrurile pot merge şi prost. Poate, dacă l-am analiza, am putea crea o nouă cultură familială, mai bună.

După despărţire, foştii parteneri, precum Julie, se confruntă permanent cu dificultatea de a face parte din noua familie. Ar fi un adevărat succes să reuşim diminuarea acestei dificultăţi. Ar însemna că ambii băieţi au avut relaţii suficient de bune cu toţi adulţii importanţi din viaţa lor. Ar simţi că au susţinerea unei întregi echipe. Conflictul este în mod clar coroziv pentru copii, în special atunci când unul dintre părinţi îl întoarce pe copil împotriva celuilalt, de unde şi Proiectul de lege din 2020 privind abuzul copiilor prin înstrăinare parentală[7]. Merită efortul de a face tot posibilul pentru a putea împărţi custodia copiilor cu bunăvoinţă până când aceştia devin adulţi. Cu toate acestea, răul provocat nu devine mai puţin toxic pe măsură ce copiii cresc.

Fusese destul pentru o singură şedinţă. Se părea că toţi simţeam presiunea sarcinii care ne aştepta. Am sugerat că aceasta aducea la suprafaţă neînţelegeri şi dificultăţi care trebuiau exprimate, discutate şi, acolo unde era posibil, rezolvate sau cel puţin înţelese. Am zâmbit în timp ce le vorbeam: „Ne oferă o hartă, pe

care o putem folosi pentru a descoperi noi perspective”. Am continuat: „Din punctul meu de vedere, dacă vom reuşi să depăşim primele provocări, celelalte vor urma în mod natural”, adăugând

mai puţin încrezătoare, „sigur, nu pot prezice unde ne va duce acest proces..Ashley era îmbrăcat în uniforma de şcoală şi îşi ţinea capul întors într-o parte: nu îi era uşor. Paul şi Julie păreau uşuraţi, cu umerii lăsaţi, respirând greu – poate cu o uşoară neliniște. Speram că vor citi articolul Patriciei Papernow în timpul dintre şedinţele noastre şi îl vor discuta cu partenerii lor, poate vor scrie câteva cuvinte despre cum se regăsesc în el. M-am gândit că această activitate în afara şedinţei le-ar da sentimentul că pot acţiona, făcând acest lucru în timpul lor liber, susţinuţi de parteneri, şi începând să înţeleagă ceea ce se întâmpla de ani de zile dincolo de suprafaţă.

*

în şedinţa următoare i-am rugat să îmi spună ce părere au despre rolurile de insider-outsider[8]. Mie, care părea hotărâtă să nu spună nimic, şi-a îndreptat privirea către Paul. El a ezitat. M-am întors spre Ashley, întrebându-mă dacă avea ceva de adăugat. Părea stânjenit. Am observat brusc că din căsuţa lui de Zoom i-a dispărut chipul, devenind acum un pătrat negru. Am întrebat: „Mai eşti acolo?” După câteva clipe, în care mi-am reproşat că mă concentrasem asupra lui, speriindu-l, a vorbit calm, spunându-ne că avea un exemplu, dar nu putea vorbi când ştia că părinţii îl privesc. M-am gândit că era foarte isteţ, să fie capabil să îşi dea seama de acest lucru. „Tată, îţi aminteşti că acum câţiva ani eu şi Dan am vrut să te ducem la Pizza Express de ziua ta şi tu ai fost de acord? Dar când am ajuns cu Dan la local, Sam şi Dolly erau acolo, zâmbindu-ne, şi tu doar ai ridicat din umeri... Ai ales-o pe ea, nu pe noi... din nou... Nu ştiu exact dacă ăsta e un exemplu, dar ştiu că şi eu, şi Dan am fost supăraţi. Nu voiam să te împărţim cu nimeni.”

Am intuit din conversaţiile anterioare că Sam era prea geloasă

şi furioasă ca să rămână acasă: nu putea suporta să fie un outsider, străinul din afara familiei, şi să-l lase pe Paul să-şi vadă singur fiii. Vedeam că Mie era pe

punctul de a vorbi. Am rugat-o să facă o pauză şi l-am aşteptat pe Paul. „Oh, Doamne! Oh, Doamne!” Fata i s-a înroşit şi s-a luptat pentru a-şi găsi cuvintele, fiindcă era forţat să se confrunte cu dilema în care se afla de un deceniu. „Întotdeauna am fost prins între voi. Nu ştiu... Mama ta era nebună. Absolut furioasă pe mine.” M-am uitat la Julie şi, mimând o respiraţie adâncă, am invitat-o să tragă aer în piept, ceea ce a fost greu pentru ea, dar a continuat să facă asta fără să scoată o vorbă. „Orice faceam era greşit. Sam mi-a spus că nu le-am oferit suficient ei şi lui Dolly... Nu ştiu. Nici acum nu ştiu.” Şi-şi apăsa ochii cu pumnii încleştaţi, într-o încercare de a stăpâni ani întregi de suferinţă.

Acesta era momentul în care puteam să intervin şi să validez situaţia dificilă în care se afla. I-am spus cât se poate de simplu că într-adevăr simţea durerea de a fi nevoit să se împartă între două familii pe care le iubea. Trebuia să îngăduie deopotrivă suferinţa şi dragostea pe care le simţea pentru ele: nu putea opri suferinţa sperând că dragostea lui era suficientă.

Puteam vedea ambivalenţa în ochii lui Julie. Ea vedea cât suferă, dar tot voia să-l lovească pentru toate greşelile pe care le făcuse. în acel moment m-am simţit protectivă faţă de Paul şi nu am vrut să aud ce va spune ea: Mi-era teamă că furia ei

instinctivă se va ciocni de vulnerabilitatea lui Paul. Dar trebuia s-o las să vorbească. Mi-am formulat puţin formal întrebarea: „Julie, ce ai auzit de la Ashley şi Paul?” A scuturat din cap, iar cerceii i-au zornăit. „O prostie... „ M-am gândit: „O să-l atace”, dar nu a făcut-o. A continuat: „Amândoi am dat-o în bară atât de rău... Ce încurcătură. Tu încercând să mulţumeşti pe toată lumea. Anii întregi de certuri... Ce haos nenorocit. Nu poţi îndura prea multe... şi într-un fel nici eu nu pot”.

Am simţit în tot corpul un fior de satisfacţie. Aici, cu noi, Julie reflecta, stând în afara ei înseşi şi putând să vadă dintr-o privire de ansamblu ce se întâmpla cu ea şi Paul. Acest lucru avea să fie un factor-cheie în reconfigurarea modului lor de a funcţiona ca familie.

Am pus în cuvinte poziţia lor comună: „A fost o şedinţă dificilă şi importantă. Pentru prima dată aţi auzit cum separarea voastră v-a testat

dincolo de ceea ce aţi putut suporta. A însemnat că v-aţi comportat amândoi în moduri foarte distructive. Şi, ca să fiu sinceră, oricine ar fi făcut la fel în locul vostru. Aţi avut cu toţii atât de multe de înfruntat. Sentimentele acumulate în interiorul vostru sunt uriaşe: abandon, singurătate, furie, gelozie, tristeţe, ruşine, ca să numesc doar câteva dintre ele. Ruptura continuă dintre voi toţi a fost uneori insuportabilă, cu siguranţă destabilizatoare. Ashley, vreau să-ţi acord un merit deosebit pentru că ai avut curajul să vorbeşti şi cred că părinţii tăi au înţeles cu adevărat ce ai spus astăzi". Şi-a pornit camera şi mi-a făcut cu mâna zâmbind timid. Şedinţa s-a încheiat.

Speram că vom putea construi mai departe pornind de la acea şedinţă, dar în aceleaşi timp mă temeam că ceva o va face să-şi piardă din efect – acesta era un proces fragil. Am început prin a-i ruga pe toţi să îmi spună câteva cuvinte, pentru a vedea cum se descurcă. Paul sosise cu întârziere şi părea stânjenit. Julie era plină de energie: era din fire o persoană activă. Poate chiar intimidantă! Ashley a ţinut camera oprită pentru tot restul şedinţelor noastre împreună, ceea ce părea să funcţioneze bine: era ca şi cum îi putea asculta pe adulţi din spatele unei uşi închise, dar cu posibilitatea de a interveni atunci când era necesar. A mai însemnat că părinţii lui se puteau concentra unul asupra celuilalt, fără să îl prindă şi pe el în drama lor.

Julie privea cu hotărâre la ecran. „Vreau să rezolvăm subiectul întâlnirilor dintre Ashley şi Paul. O să fiu directă, dar, Paul, nu sunt împotriva ta." Acest lucru era semnificativ: ceva se schimbase în mod clar în percepţia ei despre el. „Uite, Ashley are nevoie de tine. Ştie că eşti cu Sam, dar nu o place sau nu are încredere în ea... „

Mi-aş fi dorit să-i pot vedea chipul lui Ashley şi mă întrebam dacă vorbise dinainte cu mama lui despre ce urma să spună. Erau acestea cuvintele ei sau ale lui Ashley? Era Julie

manipulatoare sau directă? Nu eram sigură, dar trebuia să accept ce se petrecea.

Paul îşi privea mâinile. Am simţit o apăsare în piept: eram nervoasă. îmi doream să fie prezent emoţional. Am lăsat senzaţia să treacă. „Paul, văd că pari puţin pierdut. Sau eşti supărat? Ce se întâmplă?”

Tăcerea se prelungea. Încet-încet, a spus: „N-am nicio şansă. Sam este supărată pe mine. M-am întors încărcat după ultima noastră şedinţă şi, cumva, a simţit că am trădat-o. Julie, ea simte că răutatea ta împotriva ei este nedreaptă, iar când încearcă să vorbească cu tine, tu răbufneşti”.

I-am răspuns: „îmi imaginez că acesta este genul de lucru care s-a întâmplat de mai multe ori în trecut. Amândoi vreţi să rezolvaţi o problemă, dar mai mult vă încurcaţi în ea – tu te simţi împărţit peste tot, Paul, iar Julie luptă pentru copiii ei. Haideţi să procedăm diferit aici”.

Apoi i-am rugat pe Julie şi pe Paul să spună, pur şi simplu, care au înţeles că ar fi sarcina lor acum. Au fost de acord că aceasta era de a organiza un program, pentru ca Paul să îl vadă pe Ashley. L-am întrebat pe Ashley ce doreşte şi am auzit răspunsul la întrebările mele anterioare: „Nu sunt împotriva lui Sam. Ştiu că îl iubeşte pe tata, dar pe mine mă sperie. Probabil c-aş plăcea-o dacă s-ar purta frumos cu mine! Dar din când în când vreau să mă văd şi singur cu tata... „ A făcut o pauză. „Mă gândeam că el are ocazia să le vadă pe Dolly şi pe Sam singure, aşa că tot ce vreau este o parte din ceea ce au ele. Cred că aşa e corect.” Ashley era mai matur decât vârsta lui, probabil mai matur decât ar fi trebuit să fie – după ce fusese nevoit să îi fie părinte propriei mame, încercând să o facă să se simtă mai bine când ea nu mai reuşea să facă faţă –, dar claritatea lui directă a schimbat cursul şedinţei.

I-am răspuns aşa cum mi-aş fi dorit s-o fi făcut părinţii lui, lăudându-i cu căldură claritatea şi inima din care venise cererea lui – nu-i puteam vedea chipul şi aveam o senzaţie ireală că vorbesc în neant –, dar m-am simţit mai aproape de el când a spus: „Mulţumesc”.

Părinţii lui au făcut cu mâna spre căsuţa lui neagră de pe ecran, zicând:
„Noi îţi mulţumim” – un gest chiar drăguţ.

Julie, mergând pe drumul deschis de fiul ei, a întrebat la ce ore ar putea Paul să se întâlnească singur cu Ashley în următoarea lună, fiind chiar creativă şi întrebându-se dacă nu s-ar putea întoarce acasă să ia cina împreună – dacă tot se întâlnesc pentru o oră singuri –, să dea cu piciorul într-o minge de fotbal.

I-am sugerat lui Paul că, aşa cum îşi alocă un timp pentru a-l petrece cu Ashley, ar trebui să facă acelaşi lucru şi cu Sam – un „timp special cu Sam". Ar putea fi o seară în care să iasă în oraş doar ei doi. Trebuia să găsească o modalitate de a o face pe Sam să ştie cât de importantă era pentru el, să îi arate compasiune şi înţelegere faţă de sentimentul de „abandon" pe care aceasta îl avea atunci când Paul pleca să se vadă cu Ashley. Asta ar putea să îi întărească încrederea în importanţa ei şi în valoarea relaţiei lor pentru el. în timp ce vorbeam, am simţit că Julie respira printr-un oftat continuu. Nu îmi doream să-i ofer ocazia să se mai plângă de ceva, aşa că am încheiat şedinţa, precizând cât de diferiţi erau cu toţii, cum fiecare avea nevoi diferite. Soluţia era să le dăm voie să fie exprimate şi să facem loc pentru dezacordurile pe care le-ar putea cauza mai degrabă decât să luptăm împotriva lor.

Paul părea uşurat. în esenţă, era un om bun, care îşi dorea să fie un tată şi un partener bun, dar nu ştia cum să facă asta.

în timp ce îmi notam observaţiile din urma şedinţei, mi-am dat seama că neliniştea pe care o simţea Sam când era „abandonată" semnifica probabil existenţa unei răni timpurii din copilărie. Am sperat că în viitor, odată ce Paul şi Julie vor funcţiona mai bine împreună, am putea petrece puţin timp căutând sursa vulnerabilităţii lui Sam, ceea ce i-ar putea face pe Julie şi pe băieţi să simtă mai multă compasiune faţă de ea, chiar şi atunci când se agaţă de Paul cu atâta forţă.

Am avut o serie de şedinţe neutre, în care nu s-a întâmplat mare lucru: mie asta mi s-a părut o victorie uriaşă. Neutralitatea era ce căutam, folosind

terapia ca pe o oportunitate de a fi prezenţi, de a menţine liniile de comunicare deschise şi de a aborda micile neplăceri înainte ca acestea să devină certuri uriaşe. I-am asigurat că mi-am dat seama că toţi îşi doreau să găsească o alianţă suficient de bună în sistemul familiei vitrege.

S-au conturat câteva reguli de bază: nu se vor certa în faţa lui Ashley, nu se vor vorbi de rău unul pe celălalt sau pe partenerul celuilalt în faţa lui Ashley, Dolly sau Dan, vor vorbi mai mult şi vor trimite mai puţine mesaje scrise, deoarece mesajele scrise duceau adesea la neînţelegeri. Dacă se pun de acord asupra unui plan şi cineva ar vrea să îl schimbe, vor refuza elegant şi vor respecta planul iniţial, dacă nu pot găsi o alternativă. L-am rugat pe Ashley să privească în interior şi să afle dacă mai există vreo rană deschisă de la Crăciun, iar el a dat din cap: „Nu, s-au dus”. Atât de multe fuseseră eliberate în urma conversaţiilor purtate.

Le-am spus că paşii mici de adaptare, de acomodare pe care i-au făcut atât unul pentru celălalt, cât şi unul cu celălalt, avuseseră consecinţe semnificative. Le-a plăcut asta. Uneori făceam o legătură între ceea ce se întâmpla şi arhitectura familiei vitrege, ajutându-i să normalizeze acel eveniment şi amintindu-le rapid de lista cu provocările pe care le-am dat-o în primele şedinţe, la care puteau apela dacă se simţeau derutaţi.

Acum, că existau suficientă bunăvoinţă şi o comunicare mai bună, trebuia să abordăm una dintre cele mai mari dificultăţi cu care se confruntau: banii. Tema acesta a fost inclusă în lucrările Patriciei Papernow, Lamily Tasks (Sarcini de familie)

şi Lorging a New Lamily Culture (Construirea unei noi culturi familiale), fiindcă era esenţială găsirea unor modalităţi practice de a o aborda şi de a elabora noi atitudini.

Am început cu viziunea mea asupra banilor. Banii sunt un subiect tabu.
Sunt învăluiţi de tăcere. Acolo unde există tăcere, creşte o frică fără limite. Nu ştim cum să vorbim despre bani sau despre modul în care aceştia ne influenţează şi ne conturează identitatea sau despre impactul pe care aceştia îl au asupra familiilor. Banii pot fi folosiţi ca putere, statut, control. Pot fi confundaţi cu dragostea. Putem avea o relaţie conflictuală sau

ambivalenţă cu ei. Poate exista ruşine în a nu avea bani şi chiar în a-i avea. Cu toţii avem o relaţie cu ei, care va fi influenţată de educaţia noastră şi de statutul nostru în viaţă. Ca o paranteză, îmi amintesc de un client care mi-a spus: „Nu mă interesează banii”, iar eu i-am răspuns taios: „Asta pentru că ai destui. Este un lux să nu fii nevoit să te gândeşti la bani”. Există adesea şi reversul medaliei, când banii se află în centrul tuturor lucrurilor: într-o mentalitate a insuficienţei, nu sunt niciodată de ajuns. În familiile vitrege, banii sunt adesea sursa celui mai mare conflict. Bătăliile au loc în fiecare unghi al dinamicii insider-outsider, în care cineva este furios că nu primeşte ceea ce consideră că i se cuvine. „Nu este suficient!” se exclamă adesea. Sau „Nu este corect!” Banii pot pune la încercare nevoile noastre umane cele mai profunde de siguranţă, de iubire şi de a ne simţi importanţi.

Am început prin a-i întreba pe Paul şi Julie care a fost atitudinea părinţilor şi bunicilor lor faţă de bani. În moduri diferite,

amândoi au spus că nu au vorbit niciodată despre asta.

Paul se scărpina pe braţ, în timp ce se gândea. „M-am prins singur de diferite lucruri. Unul a fost că nu trebuie să împrumuţi niciodată de la altul, să te încadrezi întotdeauna în buget şi să munceşti din greu. Dar sursa acestei învăţături era un fel de teamă care cred că provenea de la bunicii mei, care au trăit în timpul războiului şi au rămas cu atitudinea aceea de „ai grijă, ne pândeşte pericolul. Nu este suficient ce avem".

„Cu toţii o ducem mult mai bine acum, dar în perioada relaţiei cu Julie şi apoi cu Sam, simţeam tot timpul o teroare. Era un fel de ciocan nebun care bătea în mine. Julie nu lăsa loc pentru comunicare, iar eu nu ştiam ce să fac în legătură cu faptul că nu aveam suficient, aşa că m-am ascuns... Da, asta am făcut. M-am ascuns." Apoi, ca şi cum o reţea de înţelegere s-ar fi unit brusc în el, faţa i s-a luminat şi avea lacrimi în ochi. „M-am ascuns şi acesta a fost cel mai rău lucru pentru toată lumea. Oh, Doamne! Dacă aş fi putut să vorbesc. Dar mi-a fost ruşine. Simţeam că eşuez ca bărbat. Lacrimile îi curgeau pe obraz. „îmi pare atât de rău... Am fost un prost... Un idiot... „ Cu toţii am simţit că ceva se leagă şi am simţit o descărcare.

Am vorbit cu blândeţe, apreciind sinceritatea lui Paul şi caracterul vindecător al acesteia. Pentru prima dată, Julie nu a vorbit. Doar a dat din cap şi a suspinat de câteva ori, privindu-l pe Paul cu bunătate.

Am lăsat puţin spaţiu pentru ca acest lucru să fie asimilat de toţi, apoi m- am întors către Julie. Aveam nevoie şi de părerea ei despre bani. Era cufundată în gânduri în timp ce-şi analiza unghiile. Din câte ştia, familia ei fusese „săracă lipită pământului", lucru pe care mama ei încercase să-l uite prin băutură, astfel încât ciclul toxic al împrumuturilor, fricii şi lipsei de bani a continuat la nesfârşit. „Cred că banii mă enervează. Da, frică şi furie... Am îndreptat o parte din asta împotriva ta, Paul, dar cealaltă parte a fost şi din cauza modului în care te comportai. încă îmi pot ieşi din fire dacă am impresia că nu am destui bani. Dar slavă Domnului că acum suntem mai stabili."

Ashley a fost interesat de acest subiect şi şi-a deschis camera. „Niciodată, niciodată nu voi avea datorii. Nu vreau să trec niciodată prin ce a trecut mama." Paul şi Julie l-au privit cu dragoste, fiind de acord cu el.

De aici, partea practică de organizare a decurs tară probleme. Binecunoscutul „sistem cu trei vase" simplifică unele dintre aceste eforturi. Paul şi Julie contribuie în mod egal la un vas cu cheltuielile pentru Ashley şi Dan, împărţite între facturi, haine şi cheltuieli suplimentare, cum ar fi sărbătorirea zilelor de naştere şi vacanţele. Amândoi şi-ar putea permite acest lucru, iar dacă între veniturile lor ar fi existat diferenţe foarte mari, un site guvernamental ar calcula procentul care trebuie plătit de fiecare părinte. Al doilea şi al treilea vas sunt pentru familiile lor pe care formează în prezent. Vor discuta despre cheltuielile suplimentare pentru Dan şi Ashley şi vor ajunge la un acord de la situaţie la situaţie.

în mare măsură, veninul dintre ei dispăruse. Iniţial, faptul de a-

şi spune povestea ne-a dat o naraţiune cu care am putut lucra. Fără îndoială că încă mai existau cicatrici şi răni care puteau fi deschise din nou, dar natura ofensivă a relaţiei lor dispăruse.

Eram curioasă să aflu cum reuşise fiecare în relaţia sa cu celălalt partener. Julie a răspuns: „Mi-am dorit mai mult acea relaţie. îmi doream să fiu cu Charlie mult mai mult decât îmi doream să fiu singură, iar lucrul cel mai important pentru mine a fost că am simţit că el poate avea grijă de mine... Asta însemna că nu mai izbucneam atât de mult, iar când totuşi mai făceam asta, el ştia cum să mă calmeze... de multe ori tachinându-mă". în timp ce spunea asta, un zâmbet cald îi lumina chipul.

Cercetările arată că o persoană cu vulnerabilităţi de ataşament, aşa cum era cazul lui Julie, poate dezvolta un ataşament dobândit, prin intermediul unei relaţii cu o altă persoană care are un ataşament mai securizant faţă de ea, precum Charlie. Faptul că el era şi stabil din punct de vedere financiar a contribuit la acest proces. De asemenea, citisem cercetări care sugerau că modul în care ne percepem relaţia şi în care gândim despre ea are o influenţă mai mare asupra calităţii acesteia decât au trăsăturile partenerului, reprezentând până la 45% din gradul de satisfacţie pe care îl simţim cu privire la această relaţie; trăsăturile de personalitate ale partenerului nostru reprezintă 5%, iar ale noastre – 19%. Autoarea principală a studiului, Samantha Joel, a declarat pentru revista ştiinţifică Inverse: „într-adevăr, sugerează că persoana pe care o alegem nu este nici pe departe la fel de importantă ca relaţia pe care o construim". I-am vorbit puţin despre această constatare lui Julie şi ea a fost de acord, cu o oarecare tristeţe în glas: „Da, am fost capabilă să mă dăruiesc lui Charlie, am fost cumva dispusă să mă împart cu el, într-un mod în care n-am ştiut să o fac cu Paul... şi el îşi doreşte această relaţie la fel de mult ca mine. îmi spune că mă iubeşte, că vrea să o facem să meargă. Eu am încredere în el. Cu Paul n-a fost să fie".

I-am văzut chipul lui Ashley: părea trist, înghiţea în sec. Era greu pentru el să audă că mama lui nu fusese niciodată capabilă să-l iubească pe tatăl lui. M-am gândit, de asemenea, că, indiferent cât de greu ar fi fost, era benefic pentru el să o audă spunând asta. Aceasta fusese experienţa lui de viaţă, dar trebuie să se fi întrebat mereu ce anume a mers prost între părinţii lui. Să fi fost

vina lui? Copiii se învinovăţesc adesea pentru despărţirea părinţilor lor. Acum se contura o poveste mai clară, care dădea un sens acestei situaţii pentru el.

Munca pe care am depus-o împreună a fost importantă, uşurată de faptul că familia nu se afla într-o perioadă de criză şi ambele tabere aveau siguranţă financiară. Alegând să mă vadă, să asculte pe deplin ce se discuta în cadrul şedinţelor noastre, înţelegerea lor despre ei înşişi şi despre celălalt a crescut. Ei aleseseră terapia: dorinţa lor de a se implica în procesul terapeutic a ajutat la producerea schimbării.

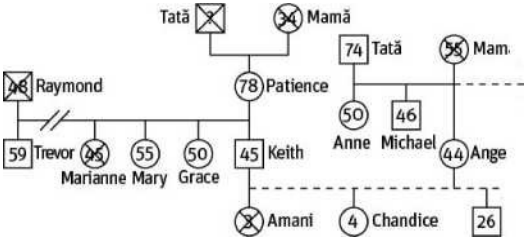
Aceasta i-a făcut să simtă empatie unii faţă de ceilalţi, ceea ce a favorizat o legătură mai strânsă, pe măsură ce şi-au mai redus din apărări. Am lucrat cu trecutul lor plin de suferinţă, iar ei au găsit o modalitate pentru a exprima o mare parte din această suferinţă. Prin faptul că s-au eliberat de stres, au deschis un nou drum pentru a se vindeca şi pentru a-şi reconstrui relaţia atât de cuplu separat, cât şi de părinţi implicaţi împreună în creşterea copiilor. Cunoştinţele şi harta arhitecturii familiei vitrege au reprezentat baza unei viziuni pe care să poată clădi mai departe. Dan şi Dolly aveau nevoie să fie integraţi în ceea ce fusese elaborat.

Semnificaţia pe care au dat-o relaţiilor nou-configurate nu numai că reflecta, dar şi contura modul în care se vor comporta în cadrul lor de acum înainte. Am fost de acord că relaţia copiilor cu părinţii lor va fi diferită datorită terapiei, care poate fi suficientă, iar dacă va fi necesar, am putea avea în continuare şedinţe care să-i includă şi pe aceştia. Munca noastră continuă. Am convenit să ne întâlnim lunar pentru a vedea cum stau lucrurile şi a menţine dialogul viu, pentru a ne asigura că totul merge ca uns până când vor fi încredinţaţi că noul lor mod de a fi a fost încorporat. Apoi vom face o analiză şi vom decide de ce anume ar avea nevoie în continuare. Consider că relaţiile au nevoie de o îngrijire continuă, aşa că mi-aş putea imagina să ne întâlnim la distanţă de câteva luni în viitorul apropiat. Este un tratament preventiv, cel mai bun medicament dintre toate.

[7] Parental Alientaiotn Law Child Abuse Bill. (N. red.)

[8] Membru existent al familiei – membru străin, nou-venit. ÎN. td

FAMILIA BROWNE SI FRANCIS



Familia Browne Şi Francis

Cum să trăim cu consecinţele pierderii, cum influenţează şi schimbă acestea dinamica familiei

Conceptualizare de caz

Familia Browne şi Francis este formată din Patience, în vârstă de 78 de ani, o femeie de culoare, originară din Antigua, al cărei fost soţ, Raymond, murise, fiul ei cel mic, Keith, în vârstă de 45 de ani, partenera lui, Angela Francis (originară, de asemenea, din Antigua), şi fiul acesteia dintr-o relaţie anterioară, Finford, în vârstă de 26 de ani. Keith şi Angela au o fiică pe nume Chandice, de patru ani. în urmă cu cinci ani, primul lor copil, Amâni, a murit din cauza unei tumori pe creier, când avea trei ani. Fiica cea mare a lui Patience, Marianne, murise de cancer cu doisprezece ani în urmă. Ne-am întâlnit pentru a explora efectele pe termen lung ale morţii lui Amâni, care a provocat rupturi în ambele părţi ale familiei lor.

înainte ca pandemia să ne dea vieţile peste cap, am decis să ies din zona de confort a cabinetului meu de terapie din centrul Fondrei, pentru a obţine o nouă perspectivă. Aveam să parcurg distanţa geografică şi psihologică dintre lumea mea şi cea a clientului meu.

în zorii unei dimineţi de decembrie, mă aflam pe canapeaua verde nou- nouţă a unui apartament din Peckham, avându-i în faţa mea pe membrii a trei generaţii. Patience, bunica, şedea tăcută, cu spatele drept, după ce

primise ceaşca dorită de ceai slab. Purta o rochie bleumarin croită pe corp şi pantofi lustruiţi. Privirea ei calmă îi urmărea pe cei din jur. Fiul ei, Keith, împreună cu partenera lui, Angela, ne aduceau tuturor băuturi, în timp ce conversau jovial. îi ştiam din şedinţele noastre de psihoterapie pe care le avuseserm cu ceva ani în urmă, astfel că între noi exista deja o doză de confort şi căldură. Finford, înalt şi atletic, mesteca o brioşă şi părea surprinzător de binedispus, având în vedere ora matinală la care ne-am întâlnit cu toţii. Chandice era la grădiniţă.

Moartea lui Amâni fusese un cutremur care devastase întreaga familie, lăsând urme adânci. Pentru mulţi dintre noi, familia reprezintă cea mai importantă relaţie pe care o avem şi cea mai dificilă. Sub presiune, fisurile deja existente în cadrul unei familii se pot adânci: tragedia declanşează adesea comportamente defensive, ceea ce îi face pe oameni să se îndepărteze. Am vrut să înţeleg cum a fost posibil ca părinţii şi copiii să rămână atât de uniţi între ei şi să evolueze împreună, dar să se îndepărteze de restul rudelor: de la moartea lui Amâni, Keith şi Angela se înstrăinaseră de fraţii lor.

în primul rând, am vrut să mă întorc la rădăcinile familiilor celor doi. Keith a explicat cum el şi Angela aveau o descendenţă similară. Străbunicul matern al lui Keith, John Browne, un irlandez care locuia în Fondra, a plecat în Antigua, unde a decis

să se şi stabilească. Fa vârsta de 17 ani, nepoata lui, Patience, s-a întors în Fondra. Patience ne-a povestit că la nicio lună de când ea şi Raymond începuseră să se curteze, acesta a anunţat-o că pleacă în Anglia şi, destul de îndrăzneţ, i-a cerut să îl însoţească. Trei zile mai târziu, ea a luat o decizie: „Am spus da, iar în ianuarie 1959 eram aici".

în timp ce Patience vorbea, cu toţii chicoteau şi puteam vedea pe chipul lui Patience ecoul versiunii ei tinere şi romantice. „Am venit aici pentru că eram îndrăgostită nebuneşte de el. Mă gândesc la trecut şi cred că omul acela chiar m-a iubit. Nu fusesem niciodată într-un avion sau pe un vapor. Am zburat la New York, apoi m-am îmbarcat pe Ormonde spre Anglia. Mi- a luat zece zile să ajung aici. Am avut rău de mare, dar am ajuns cu bine. Era atât de frig. Raymond m-a întâmpinat în port cu o haină călduroasă. Nu mai văzusem niciodată zăpadă. Am plâns zi şi noapte: «Vreau acasă. Vreau

acasă». Dar apoi mi-am spus: «Gata, încetează să mai vorbeşti despre Antigua. Aici e casa ta acum».”

Patience încă mai locuia în apropiere de camera pe care o închiriaseră atunci, la început, acum şaizeci şi unu de ani, de la o irlandeză. După cum aveam să descopăr în timp, acest lucru era specific personalităţii lui Patience: dintotdeauna fusese curajoasă şi odată ce lua o decizie, avea ambiţia de a o duce la bun sfârşit. Dar acest lucru putea să însemne şi faptul că în viaţa ei exista o anumită rigiditate. Ea a construit legături puternice cu oameni şi locuri, care, la rândul lor, au susţinut-o de-a lungul tuturor situaţiilor dificile din viaţa ei.

Descendenţa Angelei era similară. Stră-străbunicul ei, Bob, era un englez cu o evoluţie foarte prosperă în Antigua. Mi-a spus: „Când îmi pronunţă numele, oamenii presupun în mod automat că sunt într-un anumit fel. Cumva sunt mândră de asta”.

Părinţii ei veniseră în Anglia în anii 1950, când tatăl ei avea 16 ani, iar mama ei 18 şi în tinereţe se cunoscuseră cu părinţii lui Keith la petrecerile dansante de sâmbătă seara. Mi se părea interesant faptul că, în calitate de cuplu, aveau rădăcini atât de asemănătoare: identităţile lor creau o punte între Antigua şi Marea Britanie, iar ei simţeau siguranţa oferită de faptul că aparţineau atât locului unde trăiau, cât şi unul altuia. Umorul era muzica de fundal, care răsuna în toate interacţiunile lor. Nu fusesem niciodată împreună cu o familie care să râdă atât de mult. Când unul dintre ei vorbea, se apleca uşor spre ceilalţi ca şi cum îi invita să zâmbească, lucru pe care aceştia îl şi făceau, în mod instinctiv. Umorul poate fi folosit ca o diversiune, o modalitate de a evita disconfortul unor conversaţii dificile, pe care uneori poate crea impresia că îl diminuează. Am fost atentă la râsul defensiv, dar al lor era unul autentic şi sincer, care îşi avea sursa în apropierea dintre ei.

Cu câţiva ani în urmă, moartea tragică şi prematură a lui Amâni îi adusese părinţii la uşa mea. Vedeam acum cât de schimbat

era Keith: pe atunci, ochii lui erau nişte iazuri de durere; pantalonii de trening şi tricoul gri care atârnau pe el îi exprimau tăcut durerea. Acum, cu barba tunsă scurt şi pantofi de firmă, părea plin de energie şi vigoare. A zâmbit, întorcându-şi

privirea către Angela, în timp ce descria cum, pe măsura ce suferinţa şi frământările lui se atenuau şi viaţa lor se îmbunătăţea, spiritul lui Amâni înflorea în ei. Atunci când un copil moare, părinţii se agaţă adesea de intensitatea suferinţei lor, fiindcă acest lucru le creează impresia că îşi păstrează copilul aproape. Pentru Angela şi Keith, Amâni devenea mai viu înăuntrul lor pe măsură ce suferinţa li se diminua, ceea ce le-a permis să caute mai multă bucurie în viaţa lor.

Primiseră îndeajuns de multe încurajări să plece într-o vacanţă – prima lor vizită în Antigua – şi, în plus, călătoria pe care o făcuseră cu o iarnă în urmă avusese un efect extrem de important, în opinia lui Keith, oferindu-le noi perspective. El era mai puternic acum, pentru că simţea îndemnul lui Amâni: „Ieşi în lume şi distrează-te" în timp ce Angela se întindea să-mi atingă braţul, cu lacrimi în ochi, am putut vedea că pentru ea lucrurile nu erau atât de clare: „Uneori sunt bine. Alteori mă simt vinovată". în acel moment, mi s-a părut că forţa centrală a familiei era Keith, energia lui răspândindu-se asupra tuturor celorlalţi. Eram nerăbdătoare să văd dacă aveam dreptate, dacă vindecarea lui se reflecta în restul familiei.

Am întrebat-o pe Patience cum s-a simţit să fie martoră la suferinţa fiului său în timp ce şi ea plângea moartea nepoatei sale. Patience stătea cu spatele sprijinit de spătarul scaunului, iar mâinile şi le ţinea una peste cealaltă în poală, în timp ce-şi

amintea cât de încântată fusese când Keith devenise în sfârşit tată. Apoi vocea ei a coborât şi a urmat o pauză: era nevoie de curaj pentru a rosti numele lui Amâni, care era asociat cu atât de multă durere. în notiţele mele am scris că originea acestui nume trebuie să fi avut o semnificaţie deosebită pentru ei: se traduce prin „pace”, din Kiswahili[9].

Patience stătea nemişcată în timp ce îşi amintea tragedia prin care trecuseră. La câteva luni după naşterea lui Amâni, observase că fetiţa nu era atât de energică sau vioaie cum ar fi trebuit să fie un copil de vârsta ei. Keith a intervenit spunând că mama lui fusese asistentă medicală. Indignarea pe care Patience încă o mai simţea, după atâţia ani, reverbera în vocea ei în timp ce descria cum a dus-o pe Amâni în nenumărate rânduri la

medicul lor de familie şi la Urgenţe, de fiecare dată fiind trimişă acasă doar cu o reţetă de Calpol[10]. Nu am discutat despre acest lucru la momentul respectiv, dar este important de menţionat faptul că raportul MBRRACE- UK din 2018 (Knight et al., 2020) a arătat că femeile de culoare au de cinci ori mai multe şanse de a muri în perioada post-partum decât altele. Acest lucru a fost preluat într-un articol din 2020 din British Medical Journal, care cerea să se pună capăt rasismului sistemic în Serviciul Naţional Medical (NHS).

Keith şi Angela au continuat să bată la uşile medicilor până când, în cele din urmă, au obţinut o întâlnire cu un specialist care, imediat după ce a consultat-o pe Amâni, a tras concluzia că ceva nu era în regulă cu ea. în urma unei tomografii cerebrale, au primit vestea devastatoare că Amâni avea o tumoare cerebrală. în timp ce Patience vorbea, Angela, care plânsese înfundat pe tot parcursul conversaţiei noastre, a început să tremure. Am întrebat-o dacă era prea mult pentru ea, dar a scuturat din cap: voia ca Patience să continue.

Tratamentul lui Amâni din următorii trei ani a fost brutal. Deşi au existat perioade de remisie, nu şi-a revenit niciodată complet. La fel ca majoritatea familiilor, au sperat, în ciuda tuturor aparenţelor, că va supravieţui, temându-se că orice semn de pierdere a speranţei şi a credinţei lor i-ar putea grăbi moartea. Patience a vorbit încet: „Spre sfârşit, nu mai putea să meargă, să vorbească, nu mai putea să facă nimic singură.

Când a murit, am crezut că voi muri şi eu, de inimă frântă. Am ţinut-o în braţe, iar ea s-a stins cuibărită în cardiganul meu. De atunci nu l-am mai spălat niciodată. N-am suportatt să o văd în casa funerară. Avea doar trei ani... Am crezut că nu voi trece niciodată peste asta. Era îngeraşul meu. Nu am vrut să trăiesc tară ea. Dar a trebuit să mă adun. O văd uneori în apartamentul meu, uitându-se la mine, vorbindu-mi. Ne amintim mereu de ea, nu o vom uita niciodată".

în timp ce Patience vorbea, devastarea ei se răsfrângea în toată încăperea. Angela suspina. Am recunoscut cât de crunt a fost pentru Angela, iar ea a spus: „Pot să derulez fiecare minut aşa cum l-a descris ea. Pot vedea totul ca pe un film. Când a murit, m-am gândit: «Cine sunt eu acum? Pentru cine lupt acum?»„

Când ulterior m-am gândit la toate acestea, am fost preocupată de faptul că Angela s-a luptat atât cu pierderea scopului ei de mamă, cât şi cu un sentiment profund de vinovăţie. Patience era îndurerată nu doar de moartea nepoatei sale, ci şi de pierderea identităţii sale de bunică ocrotitoare, în timp ce încă mai plângea moartea propriei fiice. Am observat la clienţii mei că, în comparaţie cu tatăl, o mamă se simte mult mai vinovată pentru moartea copilului său.

Keith a intervenit, încercând să readucă discuţia pe un fagaş pozitiv, aşa cum făcuse şi în trecut, când venise împreună cu Angela la cabinet, în lunile de după moartea lui Amâni. Ne-a povestit cât de isteaţă era, cât de mult o adorau infirmierele şi cum se luptau să aibă grijă de ea. Angela a intervenit cu mândrie pentru a preciza că „la înmormântarea ei au fost o mulţime de angajaţi de la spital – au venit patru sute de persoane". Am simţit forţa lipsită de vinovăţie a mândriei lui Keith faţă de fiica lor şi intensitatea cu care Amâni încă trăia înăuntrul lui.

Pe tot parcursul acestei discuţii, fratele vitreg al lui Amâni, Linford, a stat tăcut, ca şi cum ar fi îngheţat pe scaun. I-am sugerat că într-o familie copiii sunt adesea cei care suferă pe ascuns şi că pot fi supăraţi pe fratele sau sora lor când aceştia primesc toată atenţia pentru că sunt bolnavi, dar că în acelaşi timp se pot simţi şi vinovaţi faţă de ei, pentru că ştiu că e nedrept să îi invidieze pentru asta. Linford a spus cu tărie că îşi dorise ca mama lui să se concentreze asupra lui Amâni, că pentru el era în regulă să fie independent, dar că pe măsură ce starea lui Amâni se înrăutăţea tot mai mult, îi era „din ce în ce mai greu. Eram de unul singur. Mama nu era niciodată acasă. Keith venea când putea... în ziua în care s-a întâmplat, tocmai câştigasem un meci de fotbal. Eram în culmea fericirii. Când m-au sunat să îmi spună, am scăpat telefonul din mână şi am leşinat".

Linford a descris săptămâni la rând în care a fost copleşit de

durere. „E posibil să mă enervez. Dar n-are niciun rost să fiu nervos. îmi atrag singur atenţia. N-am de gând să fac nimic violent.” Angela a intervenit, vorbindu-i lui Linford la prezent, dar am bănuit că lucrurile pe care i le spunea îşi aveau originea tot în perioada premergătoare morţii lui Amâni: „Nu-mi dă voie să mă apropii de el. Poate că îl sufoc”.

Linford s-a uitat la ea şi a negat, scuturând din cap. Au râs cu poftă. în acel moment, mi-a devenit clară capacitatea lor de a se înţelege profund unul pe celălalt: o întrebare ieşise la iveală şi primise un răspuns, cu priviri care se întâlneau, râsete şi doar câteva cuvinte.

L-am condus pe Linford înapoi către suferinţa lui. „Cu timpul, mi-am pus întrebarea: «Ce pot eu să fac?» Şi încet-încet am început să accept."

Trebuia să înţeleg această afirmaţie, fiindcă mi se părea un pic prea simplă. Mi-a explicat tară tragere de inimă că, atunci când se enervează, îşi rezolvă singur problemele în gând şi vorbeşte cu doi dintre prietenii lui cei mai buni.

Stăteam lângă Angela, vizavi de Keith, şi am observat că, în timp ce Linford vorbea, corpurile lor deveneau rigide, iar tristeţea li se transforma în furie. Am simţit că ne aflam acum pe un teritoriu dificil, părăsind epicentrul durerii şi intrând într-o zonă neexplorată a acesteia. în urma întrebărilor pe care le-am adresat părinţilor lui Linford, a reieşit că, spre deosebire de acesta, în ei exista o furie clocotitoare cu care încă nu se împăcaseră. Angela avea doi fraţi, Michael şi Peter (unul dintre ei avea alt tată), şi o soră, Anne. Keith avea un frate, Trevor, şi două surori în viaţă, Mary şi Grace.

Când tumoarea lui Amâni a fost diagnosticată prima dată, aceştia încă mai ţineau legătura, dar, pe măsură ce boala fetiţei s-a agravat şi în cele din urmă a ucis-o, au dispărut. în cazul Angelei, a existat o neînţelegere aparent minoră cu Anne. Tratele ei, Michael, chiar spusese la înmormântarea lui Amâni că îşi dorea ca certurile să ia sfârşit, dar Anne a refuzat orice împăcare. De atunci, Angela i-a mai văzut doar de câteva ori la evenimente de familie, iar ei au încercat să îi vorbească, dar ea i-a ignorat. Când am întrebat-o dacă îşi dorea să reia legătura cu ei, mi-a spus: „Nu, nu prea.
Ar fi trebuit să-mi fie alături, sunt familia mea, am crescut

împreună... Le- am trimis un mesaj lung în care le-am spus tot ce aveam pe suflet. Tatăl şi fraţii mei au spus că îşi doresc ca cearta să ia sfârşit, dar de atunci nu s-a produs nicio schimbare. Şi Keith le-a cerut asta într-o scrisoare şi tot nu s-a

întâmplat nimic. Am o viaţă bună acum. Nu vreau s-o irosesc fiind supărată din cauza unor lucruri pe care nu le pot schimba”.

I-am spus Angelei că mă simt derutată: pe de o parte, nu voia să le mai vorbească fraţilor ei, dar pe de alta le scrisese acel mesaj care transmitea că totuşi îşi doreşte rezolvarea conflictului. Keith şi Angela au încercat să-mi explice, dar nu am reuşit să le desluşesc răspunsurile contradictorii. Am ajuns la concluzia că probabil ambele erau adevărate: erau supăraţi şi t- otodată nu mai voiau să fie certaţi. Mai târziu, în timpul terapiei noastre, Angela a spus că tatăl ei fusese „un tată de doi bani”, care se concentra pe propriile nevoi şi evita conflictele. M-am întrebat dacă lucrurile ar fi stat altfel, în cazul în care el ar fi intervenit pentru a încerca să rezolve conflictul dintre copiii săi. Cred că părinţii deţin o mare putere când copiii lor, chiar şi după ce au devenit adulţi, au încredere în ei.

în acea zi am plecat de la ei cu un sentiment de optimism, încrezătoare că în şedinţele ulterioare voi reuşi să desluşesc ambivalenţa din relaţiile Angelei cu fraţii ei, închipuindu-mi că poate voi înlesni chiar o împăcare între aceştia. Nu îmi imaginam că sunt chiar un salvator, dar cumva acesta era registrul în care mă vedeam, lucru care constituie întotdeauna o greşeală din partea unui terapeut – cu atât mai mult în acest în caz, unde poate fi vorba în plus şi despre complexul rasei albe salvatoare.

Cu timpul însă mi-am dat seama că m-am înşelat: în momentul în care scriu aceste rânduri, nu se întrevede nicio împăcare. Angela mi-a vorbit mult despre fraţii ei. Mi-a spus că Michael se certase şi cu propria fiică – astfel că acum abia îşi mai vorbeau – şi îi interzisese acesteia să aibă o relaţie apropiată cu mătuşa ei. Angela vorbea cu înflăcărare: „Nu vreau să mai ştiu de ei. Sunt o bătaie de cap – sunt nepoliticoşi, nesuferiţi şi frustranţi”. Apoi a continuat pe un ton mai trist: „De la moartea mamei mele, Anne este cea care îi comandă pe fraţii mei. Ei trebuie să aleagă între

noi două. Dacă m-ar căuta, ea ar rupe orice legătură cu ei”.

Keith a adăugat: „Semeni cu mama ta, iar ei te urăsc din cauza asta”.

Angela a răspuns: „Asta e faţa mea, n-am ce să fac – sora mea seamănă cu tata”.

Aceasta este una dintre capcanele familiei: este singura relaţie pe care nu o putem părăsi, oricât de mult ne-am dori. Familia face parte din ADN-ul nostru şi din existenţa noastră cea mai profundă, indiferent dacă păstrăm sau nu legătura între noi. Pentru moment ar putea fi o decizie bună ca Angela să nu se împace cu fraţii ei: rănile sunt prea adânci pentru a mai putea fi vindecate. Dar Angela nu se poate desprinde de ei în aceeaşi manieră în care ar putea pune capăt majorităţii relaţiilor cu oricine altcineva. în certurile familiale există întotdeauna o rană care dăinuie în timp.

Cu toate acestea, este posibil – şi chiar se întâmplă adesea – ca familiile să se împace şi după o rană cumplită şi un conflict aparent imposibil de rezolvat, precum cel din cazul Angelei. Am sperat că, atunci când va exista mai multă disponibilitate emoţională pentru ca fiecare dintre ei să îşi recunoască rolul din acest conflict şi să înţeleagă şi perspectiva celuilalt, acest lucru să poată oferi posibilitatea împăcării.

Keith avea o familie la fel de complicată. El era cel mai mic dintre fraţii săi şi preferatul lui Patience: „îi iubesc pe toţi, dar personalitatea fiecăruia te face să te ataşezi mai mult de unul decât de celălalt... Keith este atât de bun cu mine. Este ca şi cum ar fi mâna mea dreaptă. Nu ştiu ce m-aş face tară el”. Ea nu avea aceeaşi nădejde în ceilalţi. Keith a descris diferite incidente cauzate de gelozia fraţilor săi – în special atunci când Patience i-a anunţat că îşi dorea să fie înmormântată lângă Amâni, nu lângă soţul sau fiica ei, şi că voia ca de aranjamente să se ocupe Keith.

Keith a adăugat: „Sunt singurul care are cheia de la locul unde îşi ţine actele”.

în acelaşi timp, Patience a spus că nu înţelege de ce există acest conflict între ei, că „suntem cu toţii o singură familie. Ar trebui

să trăim ca o familie unită, nu să gândim «Tu eşti numărul unu» – toată lumea este numărul unu”.

Am contrazis-o – Keith era în mod clar numărul unu pentru ea: i-am spus că favoritismul poate submina, chiar otrăvi relaţiile dintre fraţi.

Keith îşi dorea egalitate între el şi fraţii lui. Stătea pe podea, într-o poziţie de yoga – citise cât de nociv este să stai tot timpul pe scaun –, dar vorbea cu pasiune: „Există un piedestal suficient de mare pentru noi toţi, dar eu sunt singurul care stă pe el... I-aş putea ajuta şi pe ei să urce”. Confuzia şi tristeţea se amestecau în vocea lui în timp ce vorbea despre ei, despre cât de apropiaţi fuseseră cu toţii: „Vreau să am soluţia, dar nu o am”. Cu toate acestea, aşa cum îi este caracteristic lui Keith, el s-a îndreptat către speranţă. Poate că îi era mai uşor să îşi păstreze pozitivismul înnăscut decât să se întrebe dacă nu cumva doliul străpunsese şi destabilizase dinamicile familiale preexistente. Acest aspect era însă prea greu de analizat acum.

Ca o paranteză, l-am întrebat pe Linford ce părere are despre relaţia dintre Keith şi fraţii săi, iar el a spus: „Nu ştiam toate lucrurile astea. Este ceva de genul... uau! ... dar, da, înţeleg”.

Şi atunci mi-a picat fisa: „Putem trăi în cadrul unei familii tară să o cunoaştem cu adevărat”.

Când Linford a dat din cap aprobator, toată lumea a râs. Am început să privesc râsul lor ca pe un semnal folosit de toţi când trebuiau să admită ceva: Aha, aşa este.

La următoarea noastră întâlnire puteam vedea doar jumătate din feţele lui Patience şi Keith – oglinda şi canapeaua lor se vedeau însă în întregime. Pandemia ne forţase să trecem în mediul virtual. Niciunul dintre ei nu mai participase la videoconferinţe înainte şi, în ciuda instrucţiunilor mele – care au inclus şi un exasperat „Sunteţi complet nepricepuţi în ale tehnologiei!” –, nu am reuşit niciodată să le văd feţele în întregime. Exclamaţiile mele lipsite de răbdare au stârnit

hohote de râs din partea tuturor.

M-am bucurat să aflu că toţi erau sănătoşi şi se simţeau bine. Fără machiajul pe care îl purta la serviciu, Angela arăta mai tânără ca de obicei, iar după cozile lungi împletite care îi cădeau lejer peste umerii mici, se iveau cerceii rotunzi. Chandice era vorbăreaţă şi prietenoasă, ţopăind fericită pe muzica din Frozen. Mi-a spus că nu-i lipsea şcoala şi că îi plăcea să fie acasă cu părinţii ei care îi făceau toate poftele şi erau mereu la dispoziţia ei. Keith a comentat: „îmi vine să plâng de câtă recunoştinţă şi bucurie mă face să simt".

Linford intra şi ieşea din bucătărie şi se juca pe telefon. Această scenă domestică informală, în antiteză cu majoritatea şedinţelor de terapie, a devenit fundalul tuturor întâlnirilor noastre viitoare. într-un fel, mie mi-a oferit o viziune mai clară asupra vieţii lor şi a dinamicii dintre ei, iar lor le- a oferit libertatea de a-şi mai distrage atenţia de la terapie.

Dar mai presus de toate un sentiment profund şi atotcuprinzător de bunăvoinţă traversa spaţiul nostru cibernetic. Erau uniţi de un amuzament călduros. într-o perioadă în care lumea părea dezolată din cauza coronavirusului, eu simţeam cum starea mea de bine se îmbunătăţea când eram cu ei.

Carantina i-a oferit lui Keith şansa de a recupera din activităţile domestice de bricolaj pe care le neglijase, în timp ce Angela, micuţă, dar puternică, se ocupa de grădină, săpând, plivind şi plantând. îşi descoperise latura creativă. Patience ne-a povestit că o dată pe zi ieşea în grădina din faţa casei şi în rest îşi făcea de lucru cu treburile casnice, liniştită că toţi copiii ei, în frunte cu Keith, vor trece în mod regulat pe la ea, pentru a-i aduce cumpărături şi a-i da o mână de ajutor. „E destul de simplu", a explicat Keith, „schimb un bec, îi aduc medicamentele, o îmbrăţişez şi gata treaba". Linford, care, la început, se bucurase de pauza de la serviciu, a continuat să- şi petreacă timpul făcând exerciţii fizice – participa la o provocare de douăzeci şi opt de zile – şi jucând jocuri online. Cu toţii păreau

veseli.

M-am întrebat care era situaţia lor financiară. Patience trăia din pensie. Ca şofer de taxi, venitul lui Keith dispăruse peste noapte, dar reuşise să recupereze un sfert din veniturile sale ducându-i cu maşina pe lucrătorii esenţiali din linia întâi, obţinând un împrumut bancar şi negociind cu

proprietarul o amânare a chiriei. Angela fusese concediată din postul de educatoare la grădiniţă, la fel ca şi Linford, din cel de asistent bucătar la un restaurant de lux. Ne-am fi putut petrece întreaga şedinţă vorbind despre amănuntele exasperante ale noii normalităţi, dar eram dornică să aflu mai multe despre relaţiile dintre fraţii lui Keith. Am vrut să înţeleg cauza conflictului lor, care, judecând după tonul mai destins al discursului său, putea fi rezolvat.

Keith a deschis subiectul cu o întrebare: „Obişnuiam să ne distrăm atât de mult din nimic. Aveam această legătură unică. Nu aveam bani, dar eram împreună, nimeni nu era lăsat în urmă. Iar acum nu mai avem nicio relaţie, fiecare a plecat pe drumul lui. Cum e posibil ca atunci când ai atât de puţine să fii atât de fericit, iar acum, când dispunem de atât de multe, să fim atât de nefericiţi?”

Am simţit cum mi se strânge inima. I-am spus lui Keith că, deşi s-ar putea să nu găsim un răspuns absolut la întrebarea lui, am putea ajunge să înţelegem motivele din spatele acestei situaţii.

De-a lungul mai multor şedinţe, am reuşit să punem cap la cap piesele lipsă ale acestei înţelegeri. Am descoperit că avea două componente, interconectate. în primul rând, Grace, sora lui Keith, o introdusese pe Patience în organizaţia Martorii lui Iehova. în al doilea rând, Grace nu-i oferise niciun ajutor lui Keith cât timp Amâni fusese bolnavă şi nici în perioada de după moartea acesteia, mai ales un ajutor financiar. Pentru Keith, aceasta a fost o trădare absolută şi o ipocrizie: dacă erau creştini aşa devotaţi, cum au putut să-l lase să lupte singur?

Iată ce am aflat în urma şedinţelor noastre: la trei luni după moartea lui Amâni, Patience, devastată, se ruga în fiecare seară, dar „Dumnezeu nu o asculta”. Romano-catolică, educată în regimul strict al unei şcoli catolice din Antigua, Patience îşi crescuse toţi copiii în aceeaşi credinţă şi, din respect pentru ea, aceştia îşi crescuseră la rândul lor copiii în credinţa catolică.

Patience mi-a povestit că într-o zi, în timpul acestei suferinţe intense, fiica ei, Grace, i-a sugerat s-o însoţească la Kingdom Hali, locul de întâlnire al Martorilor lui Iehova. „Lucrurile pe care le-am ascultat în acea duminică m-au pus pe gânduri. Am ştiut atunci că asta era pentru mine. Din

acea zi am devenit Martoră a lui Iehova şi sunt chiar fericită că am făcut asta.” A spus acest lucru pe un ton care nu mai lăsa loc altor discuţii.

Keith, care acum se plimba de colo-colo, uneori ieşind din cadru, nu avea să accepte cu uşurinţă spusele mamei sale. „Ne bucurăm pentru tine, mamă, dar imaginează-ţi cum ne-am simţit noi. Tu erai călăuza noastră, iar acum acea călăuză a plecat şi noi am rămas nişte oi pierdute. Cum se face că eşti un Martor al lui Iehova? Mamă, tu erai cea mai mare fană a Crăciunului din lume [Martorii lui Iehova nu sărbătoresc Crăciunul], Obişnuiai să începi pregătirile din noiembrie, iar acum, când noi nu ştim ce să mai facem cu Crăciunul, tu stai cu braţele încrucişate. Ai o nevoie inconştientă de a suferi pentru că ţi-a murit nepoata?”

în timp ce Patience îşi îndrepta spatele şi îşi ridica bărbia pentru a răspunde, Chandice, care îşi fredona un cântec în linişte, a întrebat brusc: „Când se întoarce Amâni? O să vină la petrecerea de ziua mea?”

A urmat o tăcere deplină din partea noastră, a tuturor. Nici măcar eu, experta în moarte, nu mă aşteptam la aşa ceva. Vizibil zguduită, Angela a răspuns: „Este în rai, draga mea. Nu poate veni la petrecerea ta” şi a dus-o în grădină. Ceilalţi s-au uitat la mine. Patience a spus foarte încet, cu lacrimi în ochi: „Acum câteva luni m-a apucat de mână şi mi-a spus: «Buni, buni, mi-e frică. Nu vreau să mor». Ce putem face în situaţia asta?”

Le-am explicat că mai întâi trebuiau să afle ce a înţeles Chandice din moartea lui Amâni. Pentru un copil, raiul poate însemna multe lucruri care nu au nicio legătură cu permanenţa morţii. Ar putea fi un local care vinde hamburgeri sau numele unei păpuşi. Le-am explicat că trebuie să îi spună lui Chandice că Amâni a murit, folosind întocmai acest cuvânt, oricât de greu ar fi de pronunţat, şi că nu se va mai întoarce. Ea trebuie să ştie

acelaşi adevăr ca adulţii din jurul ei: lucrurile pe care nu le ştie, le va inventa, iar ceea ce va inventa, pentru ea va fi mai înfricoşător decât adevărul. Au oftat cu toţii, uşuraţi că primiseră îndrumare. Am stabilit că vom continua discuţia despre faptul că Patience a devenit Martoră a lui Iehova data viitoare când ne vom întâlni.

Fusese o şedinţă intensă, iar când apelul video s-a încheiat, îmi simţeam tot corpul încordat. Unul dintre nenumăratele gânduri pe care le-am avut a fost următorul: Cât de des se întâmplă oare aşa ceva? Enormitatea şi şocul morţii lui Amâni din urmă cu cinci ani străpunsese totul, reducându-ne pe toţi la tăcere. Era ca şi cum îşi primise locul în acel sistem familial; acea tăcere conţinea într-adevăr recunoaşterea faptului că ea murise, dar continua să fie prezentă în inimile lor. De asemenea, m-am gândit dacă întrebarea lui Chandice nu era cumva un bun exemplu care ilustra un aspect des întâlnit într-o familie: evitarea subiectelor dureroase din nevoia de a-i proteja pe copii. îngrijirea copiilor sau alte tipuri de responsabilităţi sunt adesea folosite ca un fel de analgezic împotriva doliului, ceea ce fireşte că blochează procesul natural de adaptare.

în următoarea noastră şedinţă, Patience a explicat că îşi pierduse mama când era mică şi fusese crescută de bunica ei, o catolică foarte evlavioasă. Acest lucru însemna că, într-un fel, Biserica fusese pentru ea – la vremea aceea, doar un copil care suferea după moartea cuiva drag – obiectul central al ataşamentului ei emoţional. „Preotul mi-a arătat toate statuile din biserică şi m-a pus să mă rog la Fecioara Maria. Ce ştiam eu atunci? Dar acum înţeleg. Singurul care ne poate ajuta este Isus. Sunt mai fericită acum că mi s-a explicat Biblia. Lumea spune că sunt ridicolă, dar pe mine m-a ajutat.” Am comentat că poate credinţa în ceva mai presus de viaţa umană a fost singurul lucru care atunci ar fi putut s-o ajute.

„Am trecut printr-o perioadă destul de traumatizantă, cu moartea soţului meu şi a fiicei mele, iar apoi a lui Amâni. M-am rugat încontinuu. Odată, la 3:00 dimineaţa, am crezut că văd un bărbat. Nu i-am văzut faţa, doar spatele. Era înalt şi mi-a spus: «Patience, trebuie să-ţi schimbi obiceiurile». Aş îndrăzni să spun că a fost o vizită din partea lui Isus şi de atunci m-am schimbat foarte mult. N-aş mai vrea să fiu vreodată romano-catolică. Această religie

este ce-mi doresc.”

Auzeam în vocea lui Patience credinţa ei neclintită în această religie; credinţa, despre care refuza să discute, îi era la fel de adânc înrădăcinată la interior, cum este de adânc înfipt în pământ un ţăruş solid. Dar Keith voia

s-o facă să înţeleagă cât de mult îşi afectase întreaga familie prin această decizie de a-şi abandona credinţa. În anii care au trecut de când se convertise, ne-a spus el, relaţiile dintre el şi fraţii lui se deterioraseră.

De cinci ani nu o mai văzuse pe Grace şi nu mai vorbise cu ceilalţi. Dar Patience doar a repetat: „Tot ce spun este că fiecare are dreptul la propriile opinii. Depinde de tine cărei religii vrei să te dedici – nimeni nu te împinge la nimic. Tot ce vreau este să fiu susţinută de copiii mei ca membră a Martorilor lui Iehova".

Keith a replicat cu o furie pe care nu o mai văzusem până atunci: „Mama mea pune toate lucrurile rele într-o cutie şi când se duce la culcare, se roagă să fie mai bune până dimineaţă. Tot ce vreau e să vadă cum ne-a afectat". M-am uitat la Keith, i-am recunoscut furia şi i-am spus că, din ce văzusem, Patience nu avea capacitatea de a înţelege conflictul dintre decizia ei de a-şi părăsi credinţa şi dificultatea pe care el o simţea în legătură cu acest lucru.

Ulterior am reflectat la modalităţile în care generaţiile diferite abordează dificultăţile. Generaţia lui Patience tinde să le îngroape, să uite şi să meargă mai departe – ei nici nu avuseseră alte opţiuni: psihoeducaţia şi consilierea abia dacă existau în vremurile acelea. Pentru Keith şi Angela este normal să exprime ce simt, iar generaţia Z, din care face parte Linford, este desigur mult mai probabil să îşi declare problemele de sănătate mentală. Este una dintre aceste modalităţi mai bună decât celelalte? Din poziţia de terapeut consider că da, emoţiile sunt semnale pe care trebuie să le recunoaştem şi să le lăsăm să circule prin noi. Adesea, lucrurile pe care le facem pentru a bloca acele emoţii sunt şi cele care perpetuează suferinţa: deblocate, ele ne permit să ne adaptăm şi să ne schimbăm.

Patience îşi dorea ca sentimentele ei să fie validate, dar la rândul ei, nu putea face acelaşi lucru pentru Keith, ceea ce îl înfuria. Ea nu putea recunoaşte faptul că sentimentele de gelozie pe care fraţii lui Keith le aveau faţă de el ar putea fi justificate de favoritismul practicat de ea.

Cred că putem învăţa ceva de aici: în relaţiile cu oamenii importanţi din viaţa noastră trebuie să putem numi şi exprima lucrurile pe care le simţim,

precum şi să avem curajul de a merge mai departe, indiferent de întorsăturile neaşteptate pe care le poate lua viaţa.

Linford a fost cel care a început să construiască o punte peste prăpastia dintre ei. El ştia că toată lumea fusese şocată când Patience a devenit Martoră a lui Iehova, dar îi înţelegea punctul de vedere, pentru că şi el se convertise la Islam când era mai tânăr. A sugerat că prezenţa tuturor la masa de Crăciun fusese lucrul care îi apropiase. Problema lor nu consta în religii sau credinţe diferite, ci în faptul că nu mai luau masa împreună. Spiritul care-i întâmpina la masa de Crăciun le insufla un sentiment de apartenenţă care a dăinuit pe tot parcursul anului. Din moment ce bunica nu mai putea organiza masa de Crăciun, poate că era rândul lui Keith să îi ia locul.

Keith a dat aprobator din cap când Angela s-a întrebat cu voce tare dacă Patience ştia că este liderul familiei. Patience a zâmbit. Ştia şi îi iubea în continuare la fel de mult ca înainte, nimic nu se schimbase în această privinţă. Angela a intervenit: „Cred că le e dor de Crăciun, mamă".

Din nou, Linford a făcut o sugestie extrem de importantă: „Cred că ar trebui să alegem pur şi simplu o zi oarecare şi să îi dăm un alt nume, ca să nu mai apară probleme dacă îi spunem «ziua de Crăciun», acum că religiile noastre sunt atât de diferite. Avem nevoie să fim cu toţii împreună, să ne întâlnim. Am putea să o numim «Ziua împreună» sau «Ziua Browne»„. Toată lumea a râs – semnalul lor familial de alinare şi consens.

Dar Keith n-a putut să lase lucrurile aşa. A mai forţat-o o dată pe Patience să-şi asume responsabilitatea pentru suferinţa pe care o provocase. Keith era nemulţumit de faptul că neînţelegerile dintre el şi sora lui, Grace, nu fuseseră soluţionate, iar mama lui nu-i validase furia pe care i-o provocase când îşi schimbase religia. De asemenea, simţea că Biserica era o mascaradă: mersese în fiecare săptămână acolo,

iar când Amâni a murit, nu l-a ajutat deloc. Keith şi-a lăsat furia să se dezlănţuie, repetând de mai multe ori: „Când am avut nevoie de Grace, unde era? Unde era ajutorul? Unde era ajutorul? Nu era nicăieri. La ce-i bună religia, dacă nu-ţi poţi ajuta fratele? Unde este Dumnezeu?”

Linford a intervenit din nou, sugerându-le să meargă acasă la Grace şi să lămurească lucrurile. Devenise clar că Linford era liantul lor emoţional, care înlesnea comunicarea dintre ei şi îi ţinea laolaltă. Rolul său era vital, într-o familie este suficient ca unui singur membru să-i revină acest rol, datorită efectului considerabil pe care îl are asupra tuturor.

Angela şi Patience au subliniat şi ele cât de necesară era o astfel de discuţie între Keith şi sora lui. Furia acestuia ne şocase pe toţi. Cu toate acestea, era important să o exprime, altfel l-ar fi împiedicat să mai repare ruptura dintre el şi Grace.

M-am bucurat că fusesem cu toţii martori la suferinţa lui şi că eliberase suficient din ea cât să îi poată vorbi lui Grace într-o manieră mai calmă. Privind retrospectiv, observ acum că îmi scăpase faptul că Patience devenise temporar o parte a problemei, prin faptul că nu oferise spaţiu perspectivei lui Keith, ceea ce ar fi putut conduce familia spre reconciliere. Poate că şi eu, la rândul meu, fusesem influenţată de puterea ei tăcută.

Terapia nu se desfăşoară într-un vid. Evenimentele politice şi sociale îi afectează pe oameni la nivel personal şi, prin urmare, se manifestă şi în terapie. Rasismul are un impact direct asupra sănătăţii mentale. Una dintre şedinţele noastre a avut loc la o săptămână după ce Derek Chauvin, un ofiţer de poliţie alb din Minneapolis, l-a ucis în timpul arestării pe George Floyd, un bărbat de culoare. I-am întrebat pe toţi ce părere au despre reapariţia mişcării Black Lives Matter: o vedeau ca pe un impuls concret de trecere la un antirasism activ? Patience a spus că nu urmăreşte subiectul, însă a comentat: „Dar nu-mi place violenţa”. Patience avea o viziune clară asupra binelui şi răului. A continuat: „Nu ştiu care este motivul pentru care persoanele de culoare sunt discriminate. Nu suntem o problemă pentru nimeni. Dar pentru orice lucru rău care se întâmplă, noi suntem învinuiţi. Pe vremea când lucram, întâlneam adesea pacienţi care-mi spuneau: «Nu

vreau să mă atingi», iar eu îi întrebam: «Atunci cine va avea grijă de dumneavoastră?» îi tratam cu respect. Ulterior se calmau şi spuneau: «Bună ziua, ce mai faceţi?» Pe un ton mai reflexiv, în timp ce privea pe fereastră, a continuat: „Lucrurile s-au schimbat. Un copil de culoare poate merge în

casa unui copil alb şi invers. Pe vremea mea, îţi trânteau uşa în nas”. A urmat un moment de linişte, în care am cuprins brutalitatea cuvintelor ei. Am simţit în stomac acea senzaţie cleioasă de ruşine. Patience nu părea să fi observat. Uitându-se din nou pe fereastră, o amintire i-a aprins o scânteie în privire: „Cel mai bun prieten al lui Keith era un irlandez alb”.

Keith a intervenit: „Da, cel mai bun prieten al meu venea dintr-o familie irlandeză. Erau anii 1970 şi încă mai vedeai câte un semn ciudat pe care scria: «Interzis negrilor, interzis irlandezilor, interzis câinilor»„. Keith a râs. „Ne plimbam câinele şi ne amuzam de situaţie.”

Am vrut să-l întreb de ce nu era furios, amintindu-şi de acea uriaşă insultă, dar Patience a intervenit: „Una dintre prietenele mele cele mai bune a fost albă. La înmormântarea ei am fost foarte bine primită. Nimeni nu s-a uitat la mine cu privirea aceea de «Cine e asta?» Toată lumea a trecut pe la masa mea”.

Keith şi-a întrerupt mama. „Cred că nu am înţeles cu adevărat cât de greu a fost pentru părinţii mei. Au trăit vremuri dificile, ca şi surorile mele de altfel. Sora mea mai mare, Mary, mi-a spus că insultele erau ceva obişnuit, iar profesorii nu luau nicio măsură pentru a le împiedica sau pentru a o proteja. în mod surprinzător, pentru că pielea lor nu era suficient de în-tunecată, surorile mele au fost discriminate şi de copii de culoare, dar care aveau pielea mai închisă. Mama nu vorbea niciodată despre rasă – nimic din ce aveam în casă nu ne făcea să ne simţim de culoare. Mesajul era: „Ţine capul plecat, fii respectuos cu ceilalţi, vezi-ţi de viaţă, fa-ţi temele”. Cu toţii ne confruntam cu aceleaşi probleme, indiferent de etnie. Mama nu ne-a lăsat niciodată să gândim că ar trebui să fim împotriva albilor. Părinţii noştri erau foarte respectaţi – când prietenii mei îi vedeau în zare, venind spre noi, spuneau: «Vine familia Browne, nu vă mai prostiţi»„.

Pentru Angela lucrurile au stat altfel: ea fusese în minoritate.

„La şcoala primară, în afară de mine, mai erau o colegă de culoare şi încă două de rasă mixtă, şi asta era tot. în şcoala secundară, erau înjur de treizeci de persoane de culoare. Ne petreceam timpul împreună. Dar când Linford a mers la şcoală, 75% dintre ei erau de culoare. Reacţia mea a fost ceva de genul: «Uau, de unde au apărut toţi?»„

M-am întrebat dacă nu cumva a avut parte de manifestări ale rasismului din partea colegilor de la şcoală. Mi-a spus: „Puţin – doar de la una sau două persoane în şcoala primară”. Am fost surprinsă de uşurinţa cu care trata acest lucru, întocmai ca Patience şi Keith, şi m-am întrebat de ce nu era profund rănită de el. Angela mi-a oferit un răspuns foarte clar: „Am avut o soră mai mare care mă proteja. Nu m-am certat niciodată cu nimeni la şcoală. Dar cred că mişcarea Black Lives Matter (BLM) este bună pentru creşterea gradului de conştientizare al celor din jur. Avem nevoie de schimbare. Dar nu sunt de acord cu modul în care aceştia acţionează. Acum oamenii se uită altfel la mine, de parcă se aşteaptă să mă răstesc la ei. Acum oamenii se uită la mine tocmai pentru că sunt de culoare. Iar eu mă gândesc că sunt doar eu”.

Keith a adăugat: „Trăim nişte vremuri cu adevărat interesante. Dar încerc să uit de asta şi mă uit la un meci de fotbal care mă ţine în priză. Pe tricoul tuturor scrie «BLM». Nu îi susţin pe cei care distrug statui. în felul ăsta, mesajul se pierde în violenţă. Putem recunoaşte ororile care s-au întâmplat în trecut, dar nu putem distruge trecutul. Cu toţii am beneficiat într-un fel sau altul de acele lucruri negative. Dar oameni ca Marcus Rashford[11] sunt o influenţă pozitivă. Poate că înainte oamenii nu înţelegeau prin ce a trebuit să trecem zilnic”.

îmi doream să fi fost în aceeaşi încăpere cu ei. Acesta era un subiect extrem de complex, care scotea la iveală emoţii puternice şi ştiam că ecranul laptopului filtra o parte dintre ele. Dar am sesizat acordul lor general. Gândurile îmi circulau prin minte ca imaginile printr-un caleidoscop. în calitate de persoană albă, care nu a trebuit niciodată să depăşească bariera nocivă a culorii pielii sale, m-am simţit vinovată pentru greşelile societăţii din care fac parte, ruşinată de prejudecăţile mele inconştiente. Această familie părea să aibă încredere în identitatea sa rasială şi să nu simtă o furie vizibilă faţă de rasismul pe care membrii săi l-au cunoscut în trecut. Oare au fost asimilaţi, oare nu şi-au asumat culoarea pielii şi au ales să îşi ţină capul plecat pentru a evita

discriminarea? Şi cum s-a reflectat acest lucru în identitatea lor şi în modul în care au făcut faţă conflictelor şi pierderilor?

M-am gândit că Linford ar putea oferi o perspectivă contemporană care să reflecte lucrurile pe care le auzisem în timpul demonstraţiilor. A început prin a spune: „Nu sunt cel mai mare activist”. Avusese o mulţime de discuţii cu prietenii săi care erau entuziasmaţi de această mişcare, dar când l-au rugat să li se alăture, nu a făcut-o. Când l-am întrebat de ce, şi-a coborât privirea. A urmat o tăcere apăsătoare. Când am insistat, şi-a înghiţit cuvintele, spunând doar: „îţi povestesc altă dată”. Mi-am propus să ţin minte şi să revin asupra subiectului într-o şedinţă ulterioară. Linford a continuat, spunând că a fost o victimă a rasismului: „Când aveam 13 ani, mergeam pe stradă cu un prieten, iar cineva a aruncat cu un cheeseburger în mine şi m-a înjurat. M-a lovit în ceafa”. Şi-a dus mâna la gât. Am tresărit de dezgust. Linford a dat din cap. „Da, a fost tare neplăcut.” Simţeam că lucrul despre care nu a vrut să vorbească mai devreme îi bloca implicarea deplină în această experienţă a discriminării.

Câteva săptămâni mai târziu, l-am întrebat pe Linford dacă este pregătit să vorbească. Şovăind printre cuvinte şi evitând să-şi privească mama, mi-a spus: „M-am îmbătat într-o noapte şi l-am lovit pe un tip între ochi. Am fost arestat. Am fost arestat pentru asalt cu vătămare corporală gravă. A fost o perioadă groaznică. A durat optsprezece luni, cu nenumărate înfăţişări la tribunal. Eram îngrozit că voi ajunge la închisoare şi am devenit destul de deprimat. în cele din urmă am primit o sentinţă cu suspendare şi a trebuit să fac muncă în folosul comunităţii”.

Strângeam din dinţi în timp ce vorbea, văzând frica din ochii lui, conştientă de respiraţia lui accelerată. Patience a oftat mult; Keith şi Angela au continuat să îşi privească fiul cu afecţiune. I-am transmis cât de rău îmi părea pentru el, admiţând cum o faptă la beţie avusese consecinţe atât de devastatoare. Linford şi-a ridicat privirea şi s-a uitat la mama

lui, recunoscând că ea îl motivase să adopte o rutină sănătoasă, a cărei structură îi dădea siguranţă. Managerul lui de la serviciu îi fusese alături pe tot parcursul procesului, ajutându-l să-şi regăsească încrederea în sine. Un zâmbet larg i-a luminat faţa. „Iubesc locul acela. Când o să mă întorc, o să fiu cel mai bun angajat.”

Această întâmplare mi-a demonstrat încă o dată că nu lucrurile care ni se întâmplă ne definesc viitorul, ci modul în care ne raportăm la ele. în ceea ce îl priveşte pe Linford, frica îl blocase. Sprijinul activ al familiei şi încrederea managerului său în el au fost cele care l-au ajutat să îşi revină după acele momente dificile. Oamenii au nevoie de oameni. Avem nevoie unii de ceilalţi în momentele bune, dar mai ales în cele dificile.

în această familie, Linford era o forţă importantă. Sugestia pe care o făcuse cu câteva săptămâni în urmă, ca părinţii lui să înceapă o conversaţie cu restul rudelor pentru a soluţiona conflictul dintre ei, dădea roade. Patience le spusese copiilor ei: „Cearta asta trebuie să înceteze. Eraţi cu toţii atât de apropiaţi. Nu ştiu ce s-a întâmplat, dar nu e normal ca voi, fraţi şi surori, să fiţi unul împotriva celuilalt". în timp ce îmi reda aceste lucruri, a tras aer adânc în piept şi mi-a aruncat privirea aceea concentrată, pe care o rezerva pentru momentele importante: „Şi lucrurile s-au schimbat. Este mult mai bine acum".

Era fascinant să fiu martoră la puterea pe care Patience o avea asupra copiilor săi, care erau acum adulţi în toată regula. Ei respectau întru totul ce le spunea. Au luat legătura unii cu ceilalţi şi au început să refacă încet-încet legăturile dintre ei. Am zâmbit. „Cu siguranţă există mister şi magie în familii", am spus. „Uneori n-ai nicio idee de ce membrii unei familii nu şi- au vorbit zeci de ani, în urma unor certuri pentru nu ştiu ce vază moştenită, iar alteori, familiile se împacă după neînţelegeri grave doar în urma unui îndemn primit de la mama lor." Sistemele emoţionale nu funcţionează după o logică anume. Nu are rost să încercăm să schimbăm acest lucru. Cu toate acestea, legăturile familiale, care continuă să existe indiferent de situaţie, oferă speranţă.

Keith era conştient că relaţia dintre ei începea să se schimbe, acum că, pentru prima dată în ultimii ani, luaseră cu toţii cina în grădina fratelui său. „Mi-au cerut scuze pentru ce s-a întâmplat atunci. Totul a decurs aşa cum am sperat. Grace şi-a cerut scuze, iar Trevor a spus lucruri pe care voia să le spună de ani de zile. A

fost ca la cinele pe care le luam în trecut.” Laţa lui Keith s-a luminat. „înseamnă foarte mult pentru mine că am găsit o cale de a ne reuni. Iubirea este în interiorul nostru.”

Am simţit un fior de bucurie văzând pe chipurile lor uşurarea că legăturile de familie încep să se refacă. în timp ce reflectam asupra ritmului rapid în care s-au reconectat, am înţeles că bazele încrederii şi afecţiunii pe care le aveau unii pentru ceilalţi fuseseră puse în timpul copilăriei. Aceasta nu era
0 familie disfuncţională în care existau relaţii toxice. Ruptura în cazul lor fusese cauzată de trauma morţii lui Amâni, care survenise după pierderea în urmă cu şapte ani a lui Marianne (sora lui Keith), de neputinţa fraţilor de a-
1 susţine pe Keith, de rivalitatea deja existentă între ei pentru atenţia lui P- atience, apoi de noua religie a acesteia, care pusese capăt întâlnirilor anuale de Crăciun. Timpul şi efortul pe care fiecare le-a depus au fost cele care au permis reconcilierea lor.

îmi doream să aflu cât de importantă fusese acea cină pentru menţinerea familiei unite. Grija şi atenţia lui Patience pentru binele tuturor contrastau puternic cu situaţia din familia Angelei: tatăl ei spusese că voia ca neînţelegerile dintre ei să fie rezolvate, dar nu făcuse niciun pas în direcţia aceasta. Familiile au nevoie de timpul şi de atenţia noastră pentru a se menţine pe drumul cel bun. Tăcerea ridică adesea obstacole.

în ceea ce-l priveşte pe Linford, s-ar putea ca rolul său de mediator să-i fi dat acestuia puterea şi siguranţa de a se descurca pe cont propriu. într-o zi, aparent fără un motiv anume – posibil să fie vorba despre intuiţia terapeutului –, l-am întrebat de ce continua să locuiască în casa părinţilor. A râs şi a spus că se mutase la un moment dat, însă după moartea lui Amâni s-a întors pentru a-şi ajuta mama şi, cumva, n-a mai plecat. Am surprins privirea pe care Keith şi Angela şi-au aruncat-o şi i-am întrebat ce semnificaţie avea. Au râs. întotdeauna râdeau. Angela a spus, cu o oarecare convingere, că era timpul ca Linford să trăiască pe cont propriu, iar Linford a replicat: „Ţi-ar fi dor de mine!" Replica Angelei a venit rapid:

„Doar un pic”. Au urmat mai multe râsete, în timp ce Linford repeta: „Doar un pic”. Patience zâmbea, dar nu spunea nimic. Am văzut că ceva se schimbase în Linford şi o privire de „o să vezi tu” i se furişase pe faţă.

Următoarea dată când ne-am întâlnit, tocmai se mutase în noul său apartament. Mândru de el, a spus că l-a găsit destul de repede. El şi prietena lui ocupau o cameră într-un apartament pe care îl împărţeau cu alte două

persoane. Era nou şi curat. Mutând obiectivul camerei, mi-a arătat acel spaţiu al lui cu un asemenea entuziasm, încât îi puteam simţi fericirea. Era un pas important.

La finalul şedinţei premergătoare vacanţei de vară, Keith a menţionat în treacăt: „Aveam şapte ani când mama şi tata s-au despărţit”.

N-am spus nimic: eram prea surprinsă. Tot ce auzisem până atunci mă făcuse să cred că mariajul dintre Raymond şi Patience fusese unul lung şi fericit. Ştiam din experienţă că un client poate arunca adesea „o bombă” la sfârşitul unei şedinţe. în profesia noastră, când ne referim la acest lucru, spunem că „ne-a trântit-o înainte să iasă pe uşă”, astfel de dezvăluiri având loc atunci când clientul îşi doreşte ca terapeutul să aibă informaţia respectivă, dar nu este pregătit s-o analizeze chiar în momentul acela.

Bucuria revederii după vacanţa de vară era aproape palpabilă. Mă emoţiona faptul că prima persoană care îmi vorbea la începutul unei şedinţe era de obicei Chandice, tratându-mă ca pe o prietenă de familie şi spunându-mi: „Bună, Julia”, în timp ce sărea în sus şi în jos pe canapea, lângă mama ei. Mă întreba când e ziua mea de naştere şi apoi înşira o listă cu zilele de naştere ale tuturor, acordând, bineînţeles, o atenţie specială propriei aniversări. îmi amintesc că în timpul formării profesionale mi s-a spus că cei mici, până în patru ani, nu pot fi păcăliţi. în cazul lui Chandice, acest lucru părea să fie foarte adevărat. Acestui copil energic şi foarte iubit nu îi scăpa nimic. Nu doar că înţelegea starea de spirit a tuturor, dar ştia

instinctiv cum să se asigure că nevoile îi sunt satisfăcute şi când e cazul să se joace singură.

Am început şedinţa abordând confuzia mea legată de divorţul lui Patience şi al lui Raymond. Vocea lui Patience avea un ton meditativ în timp ce-şi amintea: „La începutul căsniciei noastre, totul era frumos. Nu ştiu ce anume a schimbat asta. Dintr-odată, totul a luat-o la vale. Pleca mereu să bea în oraş, râdea când încercam să discut cu el despre asta, pretindea că totul e

bine când de fapt nu era. I-am spus atunci: «Trebuie să-ţi faci datoria, copiii sunt prioritatea noastră». I-am repetat asta ani de zile, i-am dat o mulţime de şanse. Dar el nu a făcut-o. A fost prea mult pentru mine... „

Keith a explicat în continuare că locul de muncă al tatălui său se afla pe aceeaşi stradă cu o casă de pariuri pe o parte şi un bar, pe cealaltă. Băutura şi jocurile de noroc l-au făcut să se abată de la viaţa de familie. „în câteva rânduri a avut noroc de câştiguri mici. Credea că încă unul ar îndrepta totul."

Dimpotrivă. Era clar cât de greu îi fusese lui Patience ca mamă singură, nevoită să şi lucreze: „Trebuia să mă asigur că toţi copiii sunt în siguranţă, că ajung la şcoală la ora potrivită, acasă la ora potrivită, că au mâncare pe masă..., dar tot era mai bine să fiu preocupată de toate lucrurile astea decât de haosul dispariţiei lui şi de faptul că mă gândeam tot timpul la el".

Pentru Keith, ritmul fericit al copilăriei sale timpurii fusese spulberat. Au fost nevoiţi să îşi vândă casa. Nu şi-a văzut tatăl timp de cinci ani – până când, din senin, Raymond a venit să-l vadă la liceu. „De atunci am început să îl vizitez şi am ajuns să-l cunosc. Dar apoi a făcut un atac de cord.
Acum, că avea inima frântă, era doar pe jumătate bărbatul care fusese odinioară. Mama însemna totul pentru el, dar ştia că îi greşise şi niciodată n-a spus un cuvânt urât despre ea. Mary şi cu mine am avut grijă de el. Mama îi gătea supă în fiecare sâmbătă. Dar refuza să-l vadă. A mai urmat un atac de cord şi atunci şi-a pierdut capacitatea de a vorbi, în schimb a rămas până la sfârşit vesel."

Tonul lui Keith s-a schimbat ca şi cum întreaga lui fiinţă s-ar fi cufundat în amintirea perioadei în care tatăl său fusese bolnav

şi hotărâse că nu vrea să moară singur în apartamentul său din Marea Britanie: voia să se întoarcă acasă, în Antigua. „înainte să plece, ne-am adunat cu toţii. A venit şi mama şi au împărţit un moment minunat, în care au dansat unul cu celălalt. A fost foarte frumos să-i văd făcând asta.”

Mi-au dat lacrimile. Puteam să simt dragostea lor pentru Raymond, care prin afecţiunea şi râsul lui le dăruise atât de multe, dar şi tristeţea şi regretul lui că „greşise faţă de familia lui”.

Divorţul poate avea multe efecte negative asupra copiilor. De fapt, nu divorţul în sine, ci mai degrabă consecinţele acestuia: sărăcia, acrimonia şi înstrăinarea dintre părinţi. Adesea, adulţii ai căror părinţi au divorţat când erau copii vorbesc despre acest lucru ca despre sfârşitul copilăriei. Se ştie că taţii sunt importanţi pentru dezvoltarea şi starea de bine a copiilor; ceea ce se ştie mai puţin este faptul că aceştia fac o treabă mai bună atunci când continuă să fie părinţi pentru copiii lor şi să îi crească. Raymond suferise. Acest lucru nu s-a întâmplat şi cu Keith, care nu a arătat nicio urmă adâncă de suferinţă în urma divorţului părinţilor săi. Situaţia lor mi-a reamintit cât de importante sunt comunităţile în creşterea unui copil. Keith a avut parte de comunitatea lui: mama lui iubitoare, care a fost foarte prezentă în viaţa lui, fraţii lui mai mari şi partenerii acestora – cu toţii au contribuit la creşterea sa.

Pentru a evita stereotipurile rasiale despre taţii de culoare absenţi, am apelat la cartea Living While Black a psihologului Guilaine Kinouani, care arată că „numărul taţilor de culoare care rămân implicaţi în viaţa propriilor copii – mai exact 2,5 milioane – este mai mare decât numărul celor care îşi abandonează copiii, mai exact 1,7 milioane".

Am întrebat dacă Patience mai avusese şi alţi parteneri. Fusese unul, vreme de câţiva ani, mi-a spus, dar relaţia lor nu a funcţionat pentru că era un afemeiat. Vorbea despre el cu uşurinţă, ca şi cum relaţia nu o marcase deloc. „De atunci am fost singură. Să tot fie treizeci de ani." Cu întristare, am înţeles că singura ei iubire fusese Raymond. Am simţit cum starea noastră de spirit devenea tot mai melancolică, recunoscând profunzimea pierderii care nu mai putea fi recuperată niciodată.

De obicei, îmi încurajez clienţii să îşi exprime suferinţa, pentru a se vindeca şi a face doliul după pierderea care îi însoţeşte de-a lungul întregii vieţi. Dar în acest caz am simţit instinctiv că aşa ceva ar fi fost greşit. în ceea ce priveşte bărbaţii care îi dezamăgiseră şi îi părăsiseră, familia simţea doar o acceptare

pragmatică. Patience îi învăţase asta: era o femeie a timpului ei, a cărei convingere fundamentală era că viaţa merge mai departe şi nu are rost să facă din ţânţar armăsar. Iar fericirea pe care o simţise la începutul căsniciei sale încă o mai susţinea.

Am putut constata, de asemenea, că Raymond încă avea o influenţă semnificativă asupra lui Keith – prin dragostea, râsul şi energia lui –, dar era în acelaşi timp şi un model care nu trebuia urmat. Keith a formulat cel mai bine: „Am învăţat din greşelile lor, am văzut cât de dureros este când relaţia nu mai merge. Sunt conştient şi de punctele lor forte. încerc să fiu mai atent..S-a întors spre Angela: „Sunt devotat familiei noastre". Atât Keith, cât şi Angela au fost capabili să vadă că aveau puterea de a schimba scenariul învăţat în copilărie şi de a-şi croi un drum diferit de cel urmat de taţii lor. Cu toţii putem schimba acele prime scenarii.

Mai rămânea o ultimă piesă din puzzle-ul familiei Browne pe care nu o discutaserăm: relaţia lui Linford cu tatăl său biologic. Nimeni nu l-a menţionat niciodată. Nu i-am aflat niciodată numele. Am descoperit că era în viaţă. Dar când am întrebat despre asta, Angela şi-a schimbat imediat poziţia corpului. în mod normal, ea stătea uşor aplecată în faţă, deschisă şi expansivă. în clipa în care am pus întrebarea, şi-a încrucişat braţele.
Linford a devenit agitat. Keith şi Patience erau mai relaxaţi, chiar curioşi. Vocea Angelei a devenit mai lentă: îşi stăpânea cu greu furia pătrunzătoare, care a trecut de ecran şi mi-a intrat în corp, ca printr-o lovitură. „Era un afemeiat, un beţiv, nu era de încredere. Discutaserăm despre un parteneriat şi am crezut că ştiu cine este, apoi a dispărut pur şi simplu."

Am lăsat cu toţii să se aşeze aceste afirmaţii. Linford a vorbit în continuare. „Obişnuiam să mă gândesc mult la tata. Cine e tipul ăsta? Uneori încercam să mi-l imaginez. Dar odată ce am ajuns să-l cunosc... Ei bine, îmi dorisem să aflu cine era şi am descoperit că era mai bine să nu ştiu. E un beţiv.
Când îl văd, sunt ba furios, ba trist. Nu-l pot schimba, aşa că trebuie să renunţ la el. Keith îmi este mai tată decât el. Are o influenţă mai bună asupra mea."

în vocea lui se simţea hotărâre, ceea ce nu mai auzisem până atunci. Acesta era un subiect la care se gândise intens, multă vreme. L-am întrebat dacă era ceva ce ar fi vrut ca tatăl lui să ştie. Linford a râs. îi plăcuse întrebarea mea. Şi-a liberat toată furia pe care o reprimase de-a lungul anilor, în ultimele

cuvinte: „Nu ar fi trebuit s-o părăsească pe mama surorii mele [referindu-se la fosta parteneră a tatălui său şi la fiica acestora] şi, în al doilea rând, ar trebui să NU MAI BEA!”

A urmat o pauză şi, zâmbind, Linford s-a întors spre Angela. „Mama vrea să mă ucidă uneori pentru că arăt ca el şi chiar vorbesc ca el.”

Acest lucru ne-a purtat într-o direcţie diferită şi a deschis subiectul unei experienţe comune multor familii cu părinţi divorţaţi. Zâmbind, dar pe un ton categoric, Angela a spus: „Linford crede că poate fi Linford şi că îşi poate folosi farmecul, care este ca al tatălui său. Vreau să semene mai mult cu mine, să nu-şi conducă viaţa după deviza «Poţi să faci ce vrei, când vrei». Acum sunt prietena lui, în clipa următoare sunt mama”.

M-am pomenit sărind în apărarea lui Linford (mai mult în calitate de prieten ocrotitor decât de terapeut imparţial – sau poate că în acel moment îmi amintise de fiul meu). „Ca să fim corecţi”, am spus, „cu ce a greşit? Şi-a terminat facultatea – primul din familia lui care a făcut asta –, şi-a găsit un loc de muncă de care se ţine, s-a descurcat singur în perioada procesului. Are un apartament, nu bea, cât despre farmecul lui..., nu este minunat că îl are?”

Linford, zâmbind de la o ureche la alta şi încrezător acum că avea un aliat în mine, a izbucnit: „Mama face mereu acelaşi lucru. Din prietenă se transformă în mamă. Uneori când nu vin la cină, îmi spui «Vino când eşti gata», iar alteori îmi reproşezi că nu sunt respectuos”.

Angela nu l-a contrazis: „Bine, ai dreptate, dar trebuie să ne pui pe noi pe primul loc”.

Linford a replicat: „Ştii că te pun pe primul loc. Maaamă! Doar ştii asta. Ai dreptate, câteodată trebuie să mă corectezi. Dar..., doar mă ştii. E imposibil să fiu ca tatăl meu. Tu m-ai crescut. Keith e tatăl meu. Oameni cum e Keith nu apar prea des”.

Patience a încheiat discuţia în felul ei inimitabil şi puternic: „Linford are un viitor strălucit”.

Şi eu credeam în el – un tânăr remarcabil. Linford a atins o chestiune importantă, rolul subestimat al părinţilor vitregi. Cred că li se acordă mult prea puţină încredere. De asemenea, fiindcă drumurile noastre nu sunt în niciun caz prestabilite, intervenţia potrivită la momentul potrivit poate aduce un copil cu un posibil viitor nefavorabil pe drumul cel bun şi îl poate transforma într-o persoană rezilientă.

Şedinţa noastră finală s-a concentrat pe ceea ce a ajuns să reprezinte legătura dintre familie şi conflict: cina de Crăciun. De-a lungul mileniilor, familiile au marcat tranziţiile sau anotimpurile importante. Fiecare familie are propriul său ritual, influenţat de cultura membrilor săi; obişnuinţa de a ne strânge cu toţii la diverse evenimente are deopotrivă un caracter festiv şi reconfortant. Societatea a pierdut multe dintre ritualurile sale de când a devenit mai seculară, dar Crăciunul a rezistat în timp. Iar pentru familia Browne, Crăciunul a avut mai multă putere de a-i aduce laolaltă, decât ar putea înţelege oricine. Când Patience nu a mai putut fi „doamna Crăciun", legătura dintre membrii familiei a început să se destrame. în urma conversaţiilor noastre, au convenit să organizeze o masă festivă. Angela mi- a spus: „Vorbeam despre asta zilele trecute. «Mamă, vino aici, ia cina, relaxează-te şi bucură-te de timpul ăsta.» Nu trebuie să-i spunem Crăciun".

Patience a fost de acord: „Haideţi să începem odată să fim o familie unită. Doar vrem să fim apropiaţi unii de ceilalţi".

A fost un moment important. O eliberare de rănile trecutului. Un pas înainte spre noul lor mod de a fi împreună ca familie. Acest lucru nu însemna că uitau pierderile şi dificultăţile din trecut, doar că le depăşeau pentru a putea fi împreună.

Familiile sunt entităţi vii şi dinamice care trebuie adaptate şi reexaminate pe măsură ce membrii lor cresc, mor, se schimbă şi evoluează. Am avut privilegiul de a fi martoră la modul în

care membrii-cheie ai acestei familii şi-au revizuit, clarificat şi schimbat atitudinile pentru a se putea împăca şi funcţiona împreună cu iubire.

Munca noastră era încheiată. Cu toţii au fost de acord că, vorbind, s-au înţeles mai bine unii pe alţii. Patience a spus: „Pe mine m-a ajutat şi am ajuns să fim apropiaţi acum”.

Keith a adăugat: „Este atât de bine să ştim că lucrurile s-au îmbunătăţit. Grace m-a sunat de ziua mea. Nici nu pot să-ţi spun cum m-am simţit”.

Angela a spus: „Cu toţii putem vedea mai bine punctele de vedere ale celorlalţi”.

Pentru Linford, „a fost demenţial de bine”.

Faptul că m-au avut alături de ei, ca persoană din afară, le-a permis să poarte conversaţii pe care nu le puteau purta singuri. Apropierea lor fusese împiedicată de tragedia morţii lui Amâni. încercaseră să se stabilizeze prin reprimarea gândurilor şi sentimentelor incomode, neştiind cum să le exprime tară a fi combativi. Dar această abordare scosese la suprafaţă şi intensificase resentimentele şi rivalităţile preexistente. Criza face asta. Şedinţele de terapie le-au permis să fie sinceri cu privire la ceea ce era dificil, să fie furioşi, să se descarce şi să se împace. Cred că am reuşit să ofer un spaţiu egal de exprimare fiecăreia dintre vocile familiei, care adesea sunt blocate de dinamica familiei şi deturnate de persoana care strigă cel mai tare. Au reuşit să îşi recunoască punctele de vedere unul altuia şi să renunţe la furie. Atunci când vocea fiecăruia a fost valorizată în mod egal, au putut fi mai deschişi la idei noi.

Nu cearta în sine este cea care contează, ci exprimarea gândurilor şi emoţiilor care, dacă sunt reprimate sau lăsate să se înrăutăţească, se transformă în resentimente şi opinii fixe. Este vorba despre modul în care se desfăşoară conflictul. Angela şi fraţii ei, lipsiţi probabil de îndrumarea tatălui lor, nu se împăcaseră. Angela îşi mutase dragostea şi atenţia către cei în care avea încredere. Membrii familiei Browne, în frunte cu Patience, nu se atacau unii pe alţii pentru a se răni sau pentru a

aduce în discuţie greşeli din trecut: se concentrau asupra problemei prezente. Au avut bunăvoinţa de a asculta cu atenţie, de a nu insista să aibă dreptate şi apoi au găsit o cale de a relua legăturile pline de dragoste dintre ei. Certurile dintre ei au facilitat în cele din urmă apropierea.

Aceasta era o familie care trecuse prin multe tipuri de dificultăţi semnificative: decese premature, divorţ, înstrăinare între fraţi, o arestare, multe atacuri rasiste. Şi totuşi, şi totuşi... au rezistat. De ce? Pentru mine, Patience a fost cea care i-a învăţat cum să facă asta. Ea a fost forţa din care familia şi-a luat puterea pentru a rămâne unită şi a supravieţui vremurilor. Iubirea ei sigură, pe care ştiau că se pot bizui oricând, a fost piatra de temelie a vieţii lor. Mi s-a părut că iubirea ei i-a protejat de cele mai cumplite răni ale atacurilor rasiste pe care le-au suferit. Fiecare membru al familiei a preluat din celelalte calităţi ale ei: rezistenţă, umor şi speranţă. Modelul pe care l-a oferit prin maniera în care s-a comportat a avut o influenţă la fel de mare ca şi acela oferit prin intermediul lucrurilor pe care le-a spus. Au avut încredere în ea, ceea ce le-a permis să aibă încredere în ei înşişi şi apoi unii în alţii. în mod paradoxal acesta a fost şi factorul care a determinat înstrăinarea lor, în urma crizei provocate de moartea lui Amâni.

Credinţa a fost sursa unei mari părţi din tăria pe care Patience a avut-o în momentele grele.

Atunci când trăim o suferinţă intensă, rămânem blocaţi în povestea pe care ne-o repetăm. Ajunşi la limită, avem o capacitate redusă de a încorpora experienţele de pierdere ale celorlalţi. Fiecare individ va face tot ce-i stă în putinţă pentru a-şi înfrunta propria suferinţă, dar, tară cooperare, sistemul familial se poate fragmenta în mici insule de durere.

în cadrul şedinţelor noastre, Linford a creat o legătură vitală între membrii familiei sale şi punctele lor opuse de vedere. El a fost cel care le-a recadrat argumentele şi i-a ajutat să se vindece.

Atunci când o familie este blocată, este nevoie de o singură persoană pentru a schimba dinamica şi a o pune din nou în mişcare. Adesea, copiii sunt în cea mai bună poziţie pentru a face acest lucru. Fără ţesutul cicatrizat al pierderilor

acumulate, ei au elasticitatea necesară pentru a vedea lucrurile cu alţi ochi şi pentru a veni cu soluţii noi.

înţelepciunea nu vine doar din experienţă, ci şi din a fi suficient de flexibil pentru a dobândi o nouă perspectivă.

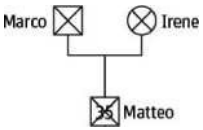
înţelepciunea tinereţii este o resursă prea puţin apreciată.

[9] Numele nativ al limbii Swahili ÎN. t.î

[10] Analgezic si antiniretic nentru eonii (N. red.t

[11] Fotbalist britanic de culoare, atacant la Manchester United. (N. red.)

FAMILIA ROSSI



Familia Rossi

Cum să-ţi revii din lungul şir al consecinţelor unei traume

Conceptualizare de caz

Familia Rossi este formată din Sarah, în vârstă de 75 de ani, o fizioterapeută pensionară, şi din cele trei fiice ale sale: Francesca, în vârstă de 48 de ani, mamă singură a doi copii, care locuieşte în Italia şi lucrează ca muzeograf; Maria, în vârstă de 45 de ani, căsătorită şi mamă cu normă întreagă a trei copii; şi Anna, în vârstă de 42 de ani, căsătorită şi în concediu de maternitate de la serviciul unde lucrează ca asistentă medicală. Toate erau de religie catolică, practicante, în special Sarah, care mergea cu regularitate la biserică. Soţul ei, Matteo, un poliţist italian, s-a sinucis când fetele erau mici. în urmă cu patru ani, când Francesca se afla într-un centru de tratament pentru alcoolism, a devenit evident că existau probleme familiale nerezolvate în urma morţii traumatice a lui Matteo, ceea ce le-a determinat să apeleze la terapie de familie. Ne-am întâlnit pe Zoom.

Sinuciderea este ca o bombă cu dispersie. Fragmentele acesteia îi străpung pe cei aflaţi în imediata sa apropiere, dăinuind în ei sub formă de suferinţă şi traumă până când sunt localizate şi rana este tratată. Vinovăţia şi repetarea întrebărilor „ce-ar fi fost dacă” şi „de ce” sunt doar câteva dintre chinurile cu care se confruntă supravieţuitorii. Cele trei fiice ale lui Matteo trăiseră prea mult timp cu suferinţa cauzată de moartea tatălui lor. Acum,

patruzeci de ani mai târziu, au vrut să analizeze modul în care au fost afectate atât ele, cât şi mama lor.

Când am întâlnit-o pentru prima dată pe Sarah, am fost impresionată de intensitatea vocii sale, atât de puternică şi gravă. Mă privea printr-o pereche de ochelari cu rama ovală; părul alb şi des, aranjat cu grijă, era prins la spate cu o agrafa din carapace de ţestoasă. Mesajul pe care voia să îl transmită era clar: „Nu te pune cu mine. Sunt puternică". în calitate de terapeut, consider că în spatele unei apărări puternice se află o vulnerabilitate la fel de mare. Am aflat repede că Sarah avea un motiv întemeiat pentru acea carapace de protecţie.

Când întâlnesc pentru prima dată un client, mă întreb: „Cum a ajuns să fie aşa?" Sarah mi-a spus povestea ei. Primii ani de viaţă nu i-au fost uşori.
Era cea mai mică şi singura fiică dintre cei trei copii ai unei familii de clasă mijlocie din York. Tatăl ei fusese medic de familie, iar mama ei asistentă medicală, până când renunţase la slujbă, odată cu naşterea copiilor. Dar tatăl ei avusese o aventură cu cea mai bună prietenă a mamei sale, ceea ce dusese la un divorţ violent. Sarah avea doar şapte ani. Am fost şocată să aud că, în acordul de divorţ, copiii au fost împărţiţi între părinţi de parcă ar fi fost un partaj al bunurilor comune. Unul dintre fraţi a plecat să locuiască permanent cu tatăl lor, celălalt cu mama lor, în timp ce Sarah era plimbată de la unul la altul, ca o minge într-un joc amar de ping-pong.

Vocea ei neobişnuit de liniştită semnifica reticenţa de a-şi aminti trecutul, în timp ce îl evoca: „Era tot ce ştiam de la o vârstă atât de fragedă, aşa că nu am pus nimic la îndoială. Dar acum privesc înapoi şi mă întreb ce naiba a fost în capul lor. Singurul lucru bun din toată situaţia aceea era că nu trebuia să-mi văd fratele mai mare decât o dată la două săptămâni. Mă intimida, tratându-mă de parcă aş fi fost o fată slabă şi idioată.... Relaţia mea cu el este mai bună astăzi", a adăugat ea, „dar încă mai am acel fior de teamă când mă priveşte sau

îmi vorbeşte pe un anumit ton”.

în timp ce Sarah vorbea, mă gândeam la teoria ataşamentului formulată de John Bowlby. într-o expunere cât mai simplă cu putinţă, aceasta propune că relaţiile principale pe care le avem în primii ani de viaţă stabilesc tiparele care ne formează şi prezic modul în care ne comportăm în relaţiile noastre

viitoare şi în care ne gestionăm sinele emoţional – fie că avem un ataşament securizant şi puternic, fie că avem un ataşament nesecurizant şi mai fragil. Atunci când o persoană cu un ataşament nesecurizant trece printr-o traumă, capacitatea acesteia de a o gestiona se diminuează ca urmare a mecanismelor negative de adaptare pe care le-a învăţat de timpuriu. Întocmai ca un ştejar: unul care este adânc înrădăcinat într-un pământ fertil şi bun poate rezista mai bine decât alţii în faţa furtunilor puternice. Şi nu doar îngrijitorii noştri sunt cei care ne formează: şi fraţii, şi surorile noastre ne influenţează dezvoltarea în bine şi în rău. Dispreţul pe care fratele lui Sarah îl simţea faţă de ea i-ar fi putut imprima încă un strat de teamă, gata să iasă la suprafaţă sub influenţa unor evenimente traumatice.

Divorţul a lăsat o rană toxică. Sarah mi-a spus, cu o oarecare forţă, că divorţul de acum aproape şaptezeci de ani a avut un stigmat teribil – în copilărie nu cunoscuse niciun alt copil ai cărui părinţi să fi divorţat –, ceea ce a făcut-o să se simtă marginalizată şi diferită. Acest lucru a fost agravat de sentimentele amare provocate de despărţirea părinţilor ei:

trădarea, furia şi preţul pe care Sarah l-a plătit pentru că nu a avut niciodată un cămin stabil. în mod inevitabil, aşa cum se întâmpla de obicei în acea perioadă, nimic nu a fost abordat sau discutat. Nimeni nu recunoştea răul pe care îl cauza tăcerea: se aşteptau ca viaţa lor să se desfăşoare în continuare ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic.

Zâmbetul pe care Sarah îl avea pe chip când s-a întors spre mine nu se potrivea cu durerea din privirea ei. „Aşa că, din aceste motive mi-am dorit întotdeauna o căsnicie fericită, stabilă... îmi amintesc că stăteam întinsă pe pat şi îmi imaginam familia minunată pe care urma să o am, chiar imaginea aceea cu casa înconjurată de gardul alb şi cu grădina de trandafiri." Ea a continuat, cu un râs amar: „Nu prea a ieşit aşa cum mi-am dorit eu".

Am luat în considerare cât de destabilizant şi imprevizibil trebuie să fi fost: să fie pasată de la un părinte la altul, să trăiască în mijlocul atâtor tensiuni neexprimate. Ducând o viaţă eficientă şi organizată, Sarah a respectat întocmai regula supremă a părinţilor ei: „Nu sta să analizezi, continuă să mergi înainte". Această capacitate de a merge înainte i-a fost vitală pentru

supraviețuire și continua încă să îi fie de folos. Uitându-mă acum la imaginea țară cusur pe care o arăta lumii, am presupus că perfecționismul și controlul se numărau printre strategiile ei de adaptare. Cu siguranță, experiențele ei din copilărie au fost influențele inconștiente care i-au modelat răspunsul la evenimentele vieții pe măsură ce acestea se desfășurau.

Spre deosebire de fraţii ei, Sarah nu a mers la facultate: era o tânără femeie la sfârşitul anilor 1960. După ce a lucrat ca secretară timp de câţiva ani, a călătorit la Palermo, în Sicilia, pentru a învăţa limba italiană. „Am sperat că voi descoperi versiunea mea adultă", a povestit ea, „care să fie mai încrezătoare şi mai fericită. Fusesem un copil atât de liniştit şi de cuminte. Habar n-aveam ce îmi plăcea sau cine eram".

în limbajul terapiei, era „un copil adaptat", care ştie ce vrea doar atunci când răspunde dorinţelor şi nevoilor altora. Nu era nevoie de prea multă străduinţă pentru a trece de exteriorul lui Sarah şi a găsi copilul vulnerabil care se ascundea în interior. M-am gândit că, deşi avusese înjur de 20 de ani când a părăsit Anglia, dezvoltarea ei emoţională fusese probabil întreruptă în momentul divorţului părinţilor ei. Mi-am imaginat că eul abandonat şi speriat de la vârsta de şapte ani ar putea fi declanşat cu uşurinţă de cel mai mic indiciu de abandon.

Sarah a înflorit sub soarele sicilian, scăldându-se în noua sa identitate italiană. Nu este surprinzător că şase luni mai târziu se îndrăgostea de Matteo, un tânăr poliţist. Se cunoscuseră în aerul arzător al unui festival de vară. El era chipeş, amuzant şi foarte atent. S-au logodit în decurs de un an. Dar abia după ce s-au căsătorit, Sarah a descoperit că existau două versiuni ale

lui Matteo: fermecătorul amuzant şi alcoolicul scăpat de sub control.

în opt ani au avut trei fiice, timp în care alcoolismul lui Matteo ajunsese să depăşească orice limită. într-o după-amiază, după ce luaseră prânzul, Sarah şi fetele s-au întors în casa goală. Matteo se împuşcase în acea noapte. Sarah s-a întors în Anglia la 35 de ani, văduvă, fără un ban, cu trei copii traumatizaţi şi îndoliaţi.

Terapia noastră s-a concentrat pe consecinţele sinuciderii, care s-au manifestat în mod dramatic în fiecare dintre femeile din familia Rossi de-a lungul zecilor de ani care au trecut de la moartea lui Matteo. Sinuciderea este un act care nu se încheie nicidecum cu moartea. Urmele traumei sunt tăcute şi terifiante. Trăiesc în corp şi întrerup fiecare aspect al vieţii unei persoane. Transformă aurul în plumb.

Am vorbit pentru prima dată cu cele patru femei când se aflau împreună în vacanţă în Italia. închiriaseră o casă în apropiere de locul unde trăiseră părinţii lui Matteo şi unde obişnuiau să îşi petreacă fiecare vară. Cele trei fiice ale lui Sarah aveau pielea aurie şi mă priveau cu ochi căprui zâmbitori. Deşi între ele exista o asemănare familială, fiecare avea propriul său stil. Părul Francescăi era blond platinat, tuns într-un bob bine conturat; purta numeroase coliere argintii şi turcoaz şi părea că se străduieşte din greu să se menţină în formă. Părul lung şi şaten al Măriei îi cădea în valuri până la umeri; emana un aer de precizie prin ochelarii de aviator, cămaşa albă cu guler şi rujul ei caracteristic: bordo. Anna era, de asemenea, brunetă, cu părul prins într-un coc; avea cercei mari rotunzi, nu era machiată şi purta un caftan de in.

Chiar şi prin ecranul calculatorului puteam vedea energia pe care surorile o simţeau când erau împreună. Sarah a vorbit prima, strângându-şi pumnul. „Cred că toate am simţit că asta ar putea fi o idee bună pentru Mama. Poate că are nevoie de un pic mai mult ajutor”.

Vorbind despre ea însăşi ca despre un obiect, la persoana a treia mai degrabă decât într-o voce subiectivă, mi-a arătat cât de dificil era pentru ea să se afle în terapie cu cele trei fiice ale sale. Ştia că urma să ne întâlnim pentru a vorbi despre evenimentul care îi dăduse viaţa peste cap, pe care încercase şi nu reuşise timp de decenii să îl depăşească, şi mai ştia, de

asemenea, că va fi un proces extrem de dureros. Expresia „timpul vindecă toate rănile” este adevărată doar dacă oamenii depun munca necesară pentru vindecare. Doliul pe care nu îl abordăm şi pe care nu îl tratăm va continua să provoace şi zeci de ani mai târziu aceeaşi suferinţă pe care ne-a făcut să o simţim în ziua decesului.

în urmă cu patru ani, când Francesca fusese internată într-un centru de tratament pentru dependenţe, le devenise clar tuturor, în timpul unei şedinţe de grup de familie, că moartea lui Matteo lăsase în urma sa multe probleme nerezolvate. Le-am întrebat ce îşi aminteau din acel grup, iar Sarah, vorbind din nou încet, le-a spus fiicelor sale: „Haideţi, voi ştiţi mai bine decât mine. Aveţi creiere bune, care ţin minte lucruri. Eu îmi amintesc că mi s-a ţinut o predică.

Când Francesca a ripostat: „Nu ţi-a ţinut nimeni nicio predică", Sarah a tresărit.

Aveam impresia că, deşi Sarah îşi dorea ca totul să fie mai bine, nu ştia cum să facă acest lucru. Afişa un fel de plictiseală – „Treci peste". Sub imaginea ei capabilă am simţit un tumult de sentimente chinuitoare. Mai presus de toate, era îngrozită de ideea de a retrăi trauma, însă tocmai acesta era lucrul care o ţinea captivă.

Toate trei mi-au spus, cu multă emoţie, că, după înmormântarea lui Matteo, nu au mai primit niciun sprijin din partea nimănui, nici a familiei, nici a prietenilor. Sarah a spus, cu o furie uşor de înţeles: „Nimeni nu m-a ascultat. Nu am apucat să exprim nimic". Când a apelat la doctorul ei pentru ajutor şi sfaturi, acesta s-a rezumat la a spune doar: „Vă descurcaţi foarte bine. Mergeţi mai departe şi bucuraţi-vă de copiii dumneavoastră". Sarah a considerat că aceasta era singura opţiune pe care o avea la dispoziţie: să-şi protejeze copiii, să aibă un acoperiş deasupra capului, să câştige suficienţi bani pentru a-şi putea întreţine familia şi a supravieţui. Cu toţii au conştientizat cât de greu i-a fost şi cât de vitală a fost tăria ei de caracter în crearea unui cămin pentru ele. La vremea aceea nu existau informaţii, sprijin sau înţelegere psihologică pentru nevoile copiilor care şi-au pierdut un părinte, în general, sau prin sinucidere, în particular. Familia lor fusese abandonată în această durere străină, devastatoare, şi lăsată acolo complet singură.

Francesca, a cărei figură mi-era dificil să o citesc, pentru că apărea întunecată pe ecran, a spus: „Niciodată nu am fost atât de directe cu Mami”

Sarah a râs de parcă ar fi trăit sentimente ambivalenţe. Am simţit frustrarea Francescăi. Fiicele ei simţeau că depuseseră munca terapeutică pentru a face faţă morţii tatălui lor, dar mama lor nu o făcuse. Simţeau că în timp ce ea era, aşa cum a spus Anna, „această femeie foarte competentă, descurcăreaţă”, era, de asemenea, şi volatilă. „Acum eşti furioasă sau supărată, când ai vocea aceea dominantă de părinte, şi în secunda următoare eşti foarte vulnerabilă şi te străduieşti foarte tare sau eşti fragilă. Atunci simt că Mami se comportă ca şi cum ar fi lăsată pe dinafară sau ca şi cum ne-am coaliza împotriva ei – ca şi cum ar exista o dinamică inegală a puterii, iar ea este copilul”.

Părinţilor nu le place să fie criticaţi de către copiii lor adulţi. Mă aşteptam ca răspunsul lui Sarah să fie defensiv şi plin de indignare. în schimb, ea a spus: „Sunt complet de acord şi sunt pregătită acum să sap mai mult şi mai în profunzimea problemei. Indiferent ce se întâmplă în lume acum, simt că este un moment bun să fac asta. De fapt, am avut câteva discuţii cu Anna despre găsirea unui terapeut..., aşa că, da, mi-ar plăcea să semăn şi eu puţin mai mult cu aceste trei femei. Ştiu că au crescut mai bine decât mine... Asta sună rău, nu-i aşa?”

Fiicele ei erau încântate. Anna i-a spus încurajator: „A fost minunat să văd că ai devenit mai încrezătoare cu prietenele tale”.

Sarah a zâmbit. Dar câteva clipe mai târziu era tristă şi avea lacrimi în ochi, iar Maria, fiica ei mijlocie, care părea protectoare cu mama ei, a spus: „Văd că te chinui şi nu pot suporta asta. Ce putem face?”

Am intervenit şi i-am spus că nu era datoria ei să facă ceva, ci a mea. Era timpul să îmi aduc aportul psihologic. în primul rând, am vrut să confirm faptul că erau o familie care se iubea şi care avea bunăvoinţa de a vrea să- şi îmbunătăţească relaţia. Am adăugat că acest lucru era departe de fi considerat o realitate.

Adesea, criza provocată de tragedia sinuciderii cauzează conflicte teribile în cadrul familiilor, iar durerea este pusă în act prin furia pe care membrii acestora o manifestă unii împotriva celorlalţi.
Dar femeile din familia Rossi aveau un nivel de încredere şi iubire care le permitea să îndure disconfortul, ştiind că vor trece printr-un proces dureros şi dificil.

Mai presus de toate, ele voiau adevărul – toate adevărurile lor diferite. Trăiseră împreună aceeaşi poveste, dar modul în care aceasta le afectase, inclusiv pe mama lor, ţinea de vârsta lor, de ordinea cronologică în care fiecare se născuse, de rolurile pe care şi le asumaseră, de moştenirea genetică şi de tipul lor de personalitate. Am vrut să ştie că simţeam o admiraţie imensă pentru ele, fiindcă avuseseră curajul de a-şi înfrunta traumele din trecut. Şi am reiterat faptul că vom încerca să înţelegem lucrurile pe care le simţiseră în corp la momentul respectiv, dar pe care poate nu ştiuseră cum să le pună în cuvinte. Ca fiinţe umane, evoluăm în urma faptului că avem un discurs, o poveste pe care ne-o putem spune despre lucrurile care ni s-au întâmplat. Niciuna dintre ele – în special Sarah, singurul adult – nu ar fi putut şti cum să se comporte sau de ce anume aveau nevoie.

în acest caz, moartea lui Matteo fusese însoţită permanent de ruşinea interzisă şi inacceptabilă a sinuciderii, cu atât mai mult cu cât familia lor era romano-catolică. în Italia, înmormântarea creştină în pământ sfinţit a unei persoane care a murit prin sinucidere a fost permisă abia la începutul anilor 1970.

Sarah dădea din cap în timp ce spunea: „Trebuie să fac un pas înainte. Aşa cum au spus fetele, am avut mai multă încredere în mine în ultima vreme – în interacţiunile cu prietenii şi chiar cu fraţii mei, de care eram îngrozită, înainte mă transformam imediat în fetiţa de trei ani, dar acum sunt mai echilibrată".

Francesca a fost de acord, dar apoi s-a întors la conversaţia noastră anterioară, subliniind: „Cred că încă mai e multă durere acolo şi, mamă, nu vreau să te fac de râs, dar crizele tale de furie, ca ieri pe plajă.

Surorile fuseseră la plajă cu copiii lor, nu o văzuseră pe Sarah venind în spatele lor şi porniseră în direcţia opusă. Ea s-a supărat foarte tare şi a avut ceea ce ele au numit o criză de furie.

Sarah a răspuns vehement că atunci fusese înţeleasă greşit. Apoi s-a calmat, explicând că acel eveniment îi declanşase amintirea abandonului lui Matteo. „Nu mi-am dat seama că era aniversarea nunţii noastre decât mai

târziu. S-a așezat pe un fond teribil de dureros. A fost un abandon profund, profund. Am plâns, ceea ce a fost bine, dar, draga mea" – cuvintele acestea le-a rostit cu o voce răutăcioasă – „nu vreau să fiu aroganta, ce am simțit, a fost ceva enorm." A urmat un moment de reflecție, apoi a adăugat: „Aș vrea să mă comport mai mult ca un adult – e jenant. Asta spui și tu, nu-i așa?"

Am remarcat că, oricât de dureros a fost, faptul că și-a permis să recunoască sentimentul de abandon și să plângă pentru pierderea suferită mi s-a părut că reprezenta o descărcare importantă. Sarah a mărturisit că nu se gândise la moartea lui Matteo în felul acesta înainte – ca și cum el ar fi abandonat-o: ea încercase întotdeauna să-i apere onoarea, spunând lumii că era „bolnav". Dar nu se protejase la fel și pe ea însăși. Am fost ușurată că, în sfârșit, începea să vadă consecințele pe care sinuciderea lui Matteo le avusese asupra ei. Cât timp ne păstrăm convingerile fixe, rămânem blocați emoțional. Schimbarea opticii ne poate deschide calea spre emoții noi și eliberatoare.

Sarah făcuse un prim pas timid spre problemele trecutului ei. Dar fiicele ei doreau în mod clar ca ea să continue, să deschidă ochii pentru a vedea cum le afecta comportamentul său față de ele. Putând să le observ pe toate patru pe ecran, am remarcat semne vizibile ale frustrării pe care o simțeau față de ea: mici încruntări și zvâcniri ale corpului. Maria își tot freca nasul.

Anna a vorbit prima: „Sunt de acord că a fost ceva mult mai

profund şi e un lucru bun că mama s-a exprimat. Dar, mamă, de multe ori sfârşim prin a avea impresia că te-am rănit. Nu vrem să ne simţim ca şi cum trebuie să mergem pe vârfuri în jurul tău, mai ales că nu te-am rănit niciodată intenţionat".

Tocmai comentam că observaţiile pe care le primea Sarah nu aveau un caracter critic, când Francesca m-a întrerupt: „Ba cred că într-un sens am intenţionat să fiu critică", a spus ea. „Ştiu că nu sună prea blând. Simt doar că, în calitate de primă născută, încă de la o vârstă foarte fragedă, aveam grijă de sentimentele mamei, care treceau în mod neaşteptat de la durere la

furie. Şi, la cei 40 şi ceva de ani ai mei, mi-ar plăcea să nu mai fac asta... Simt că sunt o persoană rea când rostesc aceste lucruri, dar îmi doresc foarte mult să depui şi tu efort aici, vreau să dăm cărţile pe faţă şi să vorbim în sfârşit despre chestiile astea".

în timp ce Francesca vorbea, am putut remarca teama din ochii Annei şi ai Măriei, care se întrebau dacă mama lor va reuşi să facă faţă acestui demers. Dar Sarah a spus că era foarte încântată să audă acest lucru şi, în ciuda lacrimilor, le-a spus că vrea să se schimbe. Deşi se considera neputincioasă, avea un efect mai mare asupra fiicelor sale decât realizase până atunci. Pentru că era mama lor şi fusese imprevizibilă în trecut, sprânceana ei ridicată avea puterea de a stârni fiori de teamă în toate trei. Iar faptul că înţelegea acest lucru mi se părea de o importanţă profundă.

Sarah încerca să pară curajoasă. în ciuda faptului că tremura, era în acelaşi timp energică, recunoscând: „Trebuie să fiu mai atentă la lucrurile pe care le spun, dar s-ar putea să fiu nevoită să tac definitiv dacă va trebui să fac asta".

Fe-am îndemnat pe toate să admită că nu se punea problema de a eticheta ceva ca fiind bun sau rău, sau de a fi perfecte: era vorba de a recalibra puterea dintre ele ca adulţi, de a fi capabile de sinceritate una cu cealaltă şi de a fi împăcate cu disconfortul pe care această sinceritate îl cauzează uneori, de a avea încredere că îşi pot repara relaţia după o ceartă. Toate cele trei fiice i-au sărit în ajutor, spunând fiecare în felul ei: „Mamă, hai să comunicăm mai mult, să recunoaştem când lucrurile merg prost şi să acceptăm asta".

Făcând cea mai puternică încercare de a ajunge la mama ei, Francesca a spus: „Cu surorile mele pot fi eu însămi, cu toate defectele mele. Mamă, te iubim, eşti amuzantă şi capricioasă, şi ciudată, şi uimitoare, iar noi te iubim pentru toate astea. Poţi să înveţi ceva foarte puternic, foarte profund, de la noi, copiii tăi: ridică din sprâncene, fii tu însăţi şi hai să fim în stare să vorbim despre asta. Aşa poate va fi mai puţin dureros pentru noi toate".

Sarah a zâmbit, s-a înroşit şi a spus doar: „Mulţumesc”.

Acesta era un început bun. Am fost impresionată de curajul şi sinceritatea lor şi m-am simţit mândră că Sarah era pregătită pentru asta. Găsirea puterii

prin asumarea propriei vulnerabilităţi era în contradicţie cu tot ceea ce ştia. Cele trei fiinţe pe care le iubea cel mai mult în lume o confruntau cu aspecte ale comportamentului ei pe care îşi doreau să le schimbe. Toate fuseseră traumatizate, iar oamenii care au fost traumatizaţi se imaginează într-o lume diferită, înfricoşătoare şi se simt neajutoraţi. Ştiam că le puteam ajuta construind treptat o încredere între noi toate, precum şi încurajându-le să găsească lucrurile care le făceau să îşi găsească un echilibrul interior: terapia, yoga, dansul, natura. Ciclul de traume în care se aflau ca familie le-a secătuit puterea şi a înlocuit-o cu un strat greţos de ruşine. Exprimând-o împreună, o parte dintre reziduurile toxice erau în sfârşit lăsate să se scurgă.

Părea că avansam, că tot felul de gânduri rămase nespuse până atunci despre dinamica familiei, în special între Sarah şi fiicele ei, erau acum verbalizate. Dar trebuia să mergem şi mai departe, spre rădăcina traumei lor. Următoarea noastră şedinţă a început cu Sarah menţionând că un prieten de familie spusese ceva frumos despre Matteo. O impresionase deoarece, pentru prima dată de când îşi amintea, se bucurase să audă asta în loc să se gândească: „Dacă ai şti tu”. Francesca, cea mai mare dintre surori, a răspuns: „Este minunat să auzi pe cineva spunând ceva frumos despre tata. Dar din câte îmi amintesc, oamenii tot timpul au vorbit despre cât de grozav era. Nu am auzit o singură persoană să întrebe: «Chiar a fost greu că tatăl tău a fost un depresiv alcoolic care s-a sinucis?»„

Este adevărat că adesea cei mai apropiaţi de noi evită să ne pună întrebări dificile, de obicei pentru că nu ştiu ce să facă odată ce şi-au primit răspunsul, fiindcă nu credem că putem alunga durerea altcuiva. Merită să ne amintim totuşi că a fi empatic faţă de cineva care suferă este un dar în sine. O modalitate simplă de a începe conversaţii importante şi, probabil, dureroase este de a întreba: „Te preocupă ceva?” Sau:

„Ce te doare?”

Sarah a fost de acord că ceilalţi nu au vorbit niciodată despre realitatea morţii lui Matteo, pentru că nu au vrut să o audă. Ea a continuat, adresându-

se fiicelor sale: „Nu am îndrăznit niciodată să întreb: «Cum a fost pentru voi?»„

Am lăsat spaţiu, pentru ca acest lucru pe care tocmai l-a recunoscut să se aşeze, apoi le-am cerut, cu o voce blândă, să-mi spună cum a fost pentru ele.

Au urmat câteva clipe de tăcere. Aproape că le simţeam tresăririle de emoţie. Anna a vorbit prima, spunând că nu ştia cu adevărat ce a simţit atunci, pentru că era atât de mică. Am plâns toate când a spus: „Primii mei trei ani au fost ultimii lui trei ani... M-am gândit de multe ori: «Nu eram eu un motiv suficient de bun ca să vrea să trăiască?»„ A continuat: era conştientă că pentru Francesca fusese cel mai rău, întrucât ea văzuse şi îşi amintea cum „totul s-a dus de râpă”.

Maria a adăugat: „îmi doresc extrem de mult să vorbesc despre asta acum. Credeam că este normal să mă simt stânjenită când vorbesc despre ceva emoţional. Ne-am prefăcut toate că nu ne deranjează. Ştiu că tata era amuzant. îmi plac poveştile vesele, iar când mă uit la fotografia lui, văd că era foarte chipeş, dar totuşi atât de multe piese lipsesc. Vreau adevărul, tot adevărul. M-am săturat să îl tot ascundem sub preş”.

Mă uitam la Sarah în timp ce absorbea cuvintele fiicelor sale. Fe înţelegea că vor să vorbească despre asta, era de acord cu ele, şi ea îşi dorea asta, dar avea un nod în gât, de frică. Vedeam că scrâşnea din dinţi, abia rezistând. Am întrebat-o dacă o pot ajuta cu ceva. A zâmbit şi a spus că nu, vrea doar să asculte.

Au reflectat asupra poveştii tatălui lor: că, în calitate de poliţist, fusese implicat în multe situaţii violente, inclusiv una în care împuşcase un om – probabil că acest lucru îi provocase propria traumă. Părinţii lui au fost afectuoşi, dar tradiţionalişti şi nu au vorbit niciodată despre traumele suferite în timpul războiului, în schimb mâncau şi beau în cantităţi uriaşe – mecanismul lor de coping. Atât Sarah, cât şi fiicele ei erau de acord că toate acele

emoţii reprimate le provocaseră tristeţe şi, de asemenea, că erau furioase pe ceilalţi adulţi din viaţa lor, fiindcă niciunul

dintre ei nu fusese alături de ele în acele momentele dificile. Era vorba doar despre protecţie.

Am rămas cu o altă imagine emoţionantă, aceea a unei săgeţi de durere care le străpungea de fiecare dată când vedeau alţi copii cu taţii lor, ţinându-i de mână, ascultându-i şi vorbindu-le, îmbrăţişându-i. O amintire constantă a sutelor de interacţiuni care lipseau – spaţiul în care tatăl lor ar fi trebuit să fie.

Francesca zâmbea când şedinţa a luat sfârşit, privindu-şi mama şi spunând: „Mi se pare că ce facem aici e un lucru special". Aşa mi se părea şi mie. Toate exprimaseră sentimente şi gânduri care zăcuseră în corpurile lor zeci de ani. Ştiam că pentru Sarah era dificil, dar eram de părere că învaţă ce înseamnă puterea de a vorbi despre lucrurile care dor: nu le ucisese. Dimpotrivă, duseseră la vindecare.

*

Expunerea sentimentelor dureroase nu este niciodată un proces uşor. Chiar înainte de începerea următoarei noastre întâlniri, am aflat că Sarah nu se simţea bine şi că nu ni se va alătura. Când fiicele ei s-au conectat la şedinţa noastră de pe Zoom, le-am putut vedea reacţiile diferite: Francesca era furioasă – încă mai avea o mulţime de lucruri pe care voia să le afle de la mama ei; surorile ei erau îngrijorate. Starea de sănătate a lui Sarah luase „o întorsătură ciudată", în sensul că avea greţuri şi nu putea să vorbească sau să doarmă. Avea dureri cumplite de gât şi de cap. Doctorul s-a gândit că poate era vorba despre simptome de Covid care durau mai mult. Anna credea că erau toate, adunate, inclusiv perioada de izolare din cauza

coronavirusului. Sarah fusese complet singură luni de zile, iar vacanţa de iarnă pe care o aşteptase atât de mult fusese anulată. Eu am presupus că, începând să-l proceseze, lungul şir de consecinţe ale traumei începuse să se manifeste în corpul ei.

Au fost uşurate că acum se simţea mai bine şi, ceea ce este important, că se ducea la un terapeut şi că a precizat că ni se va alătura din nou atunci când va fi rezolvat unele dintre problemele ei, singură, şi se va simţi mai rezilientă. Le-am atras atenţia că sigur este furioasă pe Matteo. Iată că, patruzeci de ani mai târziu, ea încă se confrunta cu consecinţele sinuciderii lui. Rămăsese pe loc, îşi crescuse singură copiii, iar acum fiicele ei îi reproşau că nu făcuse bine ceea ce făcuse.

Erau încă atât de multe întrebări la care doreau să primească un răspuns. Maria s-a întrebat de ce Sarah „încerca mereu să justifice de ce tata nu ne-a menţionat în bilet".

Am întrebat ce scria în bilet. Francesca şi-a întors privirea, amintindu-şi: „Cel mai greu lucru pe care i l-am cerut vreodată mamei a fost să văd acel bilet. L-a lăsat pe patul meu ca să-l găsesc şi nu am discutat niciodată despre el". Anna a spus cât de furioasă a fost că nu lăsase un bilet pentru ele. „Ştiu că m-aş fi simţit extrem de diferită dacă mi-ar fi spus pur şi simplu că mă iubeşte. Poate că aş fi avut relaţii mai bune cu bărbaţii."

într-un anumit sens, absenţa lui Sarah a deschis o uşă, permiţându-le fiicelor sale să examineze efectele profunde şi de durată ale sinuciderii lui Matteo. în timp ce vorbeam, ele oscilau între furie şi tristeţe. Puteam să aud durerea din vocea Francescăi când a spus: „Nu am discutat niciodată despre noaptea în care a murit... Ştiu că am ieşit în oraş, ne-am culcat, iar mama l- a găsit în garaj... „ Eu aveam opt ani. Nu ştiam cum ar trebui să arate durerea. De atunci am încercat să mă conectez la durerea mea, dar nu am putut. Nu am avut niciodată sentimentele pe care ar trebui să le aibă un copil îndurerat.

în timp ce vorbea, simţeam în corp greutatea tristeţii şi a ignoranţei ei.

Maria şi Anna îşi priveau sora cu un fel de nostalgie, dorindu-şi ca ea să le dezvăluie mai multe. Dar tot ce a putut să le spună a

fost: „Când ne-am urcat în maşină să luăm prânzul, mama era tristă şi rănită de refuzul tatei de a ne însoţi. A ieşit din casă şi s-a apropiat de maşină. Era complet treaz pentru prima dată. A spus: „Vă iubesc”. M-am gândit: „Ce drăguţ. îmi

amintesc că ni se adresase tuturor... îmi amintesc că rostise acele cuvinte intenţionat, pentru noi toate. Era un tip sentimental... „

Chipul Măriei s-a luminat, spunând că nu-şi amintise niciodată acest lucru înainte, dar acum, că îl auzise de la Francesca, „îmi amintesc, chiar aşa a fost". Maria a continuat: „îmi aduc aminte că mama plângea şi m-am dus să o văd, iar ea mi-a spus să mă duc la culcare şi că vom vorbi despre asta dimineaţă.... Dar nu am vorbit niciodată despre aceste poveşti. Nu am vorbit despre faptul că trebuia să mergem să-i vedem cadavrul. Nu i-am văzut cadavrul, deşi asta ar fi trebuit să facem".

Anna s-a alăturat discuţiei: „îmi amintesc că am coborât scările şi toţi plângeau, mâncau de prânz şi mă gândeam: «O să mănânc cartofi prăjiţi...» îmi amintesc de bomboanele de ciocolată... Acum mă simt un pic ameţită şi transpirată".

Francesca i-a zâmbit cu căldură, confirmându-i amintirile: „Draga mea, toate astea s-au întâmplat".

Fe-am încurajat să ia o pauză şi să respire, apoi le-am cerut să-mi spună ce simţeau în corp. Mi-au răspuns că un nod în gât, o gheară în piept. Respiraţia le-a permis să metabolizeze povestea pe care o spuneau.

Vedeam că Anna plângea în timp ce vorbea. „Sunt nişte informaţii atât de uriaşe de procesat. îi mulţumesc lui Dumnezeu că te am. Toate acestea sunt noutăţi pentru mine."

Francesca a privit-o cu blândeţe, spunându-i: „Scumpo, te-a iubit, ne-a iubit pe toate şi este foarte trist... Cred că ni s-a transmis cumva ideea că a făcut- o pentru noi – pentru a ne oferi o viaţă mai bună".

Maria era de acord cu această presupunere, mărturisind că asta le spunea mereu oamenilor ca să nu le fie milă de ea. Dar acum a recunoscut: „Viaţa noastră este mai bună pentru că el n-a fost prin preajmă – şi totodată viaţa noastră a fost şi de rahat pentru

că el n-a fost prin preajmă”. Deşi era dureros, faptul că acum aveau o poveste coerentă le-a făcut să se oprească

din căutarea neîncetată de răspunsuri şi le-a împiedicat să se mai lovească de ziduri de confuzie şi ignoranţă.

Le-am spus că, în general, copiii învaţă să facă un doliu după exemplul dat de adulţii din jurul lor, iar în anii 1970, exemplul obişnuit era acela de a ascunde durerea, de a se preface că totul este bine şi de a-i proteja pe copii de adevărurile dure. Cercetările psihologilor americani, cum ar fi profesorul William Worden, au arătat că, dimpotrivă, copiilor trebuie să li se permită să jelească. Dacă nu li se spune adevărul, ei inventează poveşti şi rămân blocaţi în acele goluri, unde ar fi trebuit să se afle adevărul. Maria a spus cât de uşurată se simţea deja. M-am gândit că urmele suicidului dăinuiseră atât de mult timp în interiorul lor, încât simplul fapt că acum vorbeau despre asta le îngăduia să fie furioase pe tatăl lor pentru că le-a părăsit, dar şi să îl iubească pentru părţile sale bune. Tăcerea le ţinuse blocate în sentimente de ruşine, furie şi abandon.

Au încheiat şedinţa spunând: „Slavă Domnului că ne avem una pe cealaltă" şi „Aceasta este partea bună a lucrurilor". Când erau copii, Francesca îşi asumase rolul de mamă – împreună cu mama lor –, lucru pentru care Maria şi Anna erau profund recunoscătoare. Ca adulţi, dinamica dintre ele se stabilizase: asta însemna că se puteau ajuta între ele, se puteau tachina şi puteau lăsa loc pentru neînţelegeri – nimic nu mai reprezenta o provocare emoţională căreia nu i-ar fi putut face faţă. Anna putea fi destul de agresivă. Maria era mai degrabă împăciuitoare, dar uneori contesta spusele Francescăi atunci când aceasta spunea că-i e bine. Mi-a fost clar că dragostea pe care o simţeau una pentru cealaltă era fundamentul vieţii lor. Spre deosebire de experienţa pe care mama lor o avusese cu fraţii ei, relaţia lor ca surori era una profund hrănitoare.

Neîncredere în bărbaţi. Abuz de alcool. Repulsie faţă de şcoală. Sentiment de inferioritate şi de diferenţă faţă de ceilalţi copii.

Experienţe sexuale groaznice. Preocupare pentru bani. Sentimente de frică. Acestea erau doar câteva dintre dificultăţile cu care toate se confruntaseră şi pe care le-am discutat în şedinţele care au urmat. Au vorbit despre regretele lor şi despre lucrurile pe care le făcuseră în timp ce se aflau în căutarea iubirii pe

care credeau că nu o vor găsi niciodată. În ciuda frumuseţii lor evidente, se simţeau urâte. Toate avuseseră perioade de depresie şi stări cumplite de anxietate, ceea ce Anna a descris ca fiind „căderi masive”.

Maria şi Anna considerau că relaţiile bune pe care le aveau acum erau un miracol, datorat în mare parte partenerilor înţelegători pe care îi aveau alături. Francesca a descris căsnicia groaznică pe care o avusese cu un „narcisic ca la carte”, abuziv şi posesiv. Acum era o mamă singură cu doi copii adolescenţi, o situaţie pe care nu şi-o dorise niciodată. În timp ce-şi descria regretele, Maria şi Anna s-au aplecat spre ea, înfuriindu-se pe fostul ei soţ, dar şi pe neputinţa lor de a o ajuta.

Fe-am sugerat să mă lase să o ajut. Am rugat-o să închidă ochii şi să-mi spună ce vedea. Ea a spus: „O fetiţă, singură-singurică”.

„De ce are nevoie acea fetiţă?” am întrebat-o.

„De o îmbrăţişare”.

„Imaginează-ţi cum ar fi să-i dai o astfel de îmbrăţişare”, am spus. Cu lacrimile curgându-i pe obraji, Francesca mi-a spus: „Mă simt foarte inconfortabil... O văd pe Maria, care avea nevoie de o îmbrăţişare”.

Acest exerciţiu simplu a arătat că îi era aproape imposibil să se întoarcă spre ea însăşi cu compasiune: toată atenţia ei era concentrată asupra surorilor sale. A existat o pauză, apoi ceva s-a schimbat când şi-a dat seama de acest lucru şi a spus: „Sunt foarte tristă. Am rămas blocată aici. Trebuie să am grijă de

mine”.

Surorile ei au răbufnit, ca şi cum până atunci şi-ar fi ţinut respiraţia: „Da, da! Trebuie să o faci”.

Anna a spus că, în ceea ce o privea, dificultatea a fost aceea de a cunoaşte durerea prin care au trecut surorile ei. „Când mă gândesc la voi, mă cuprinde o mare de tristeţe. Vă iubesc. Eu nu l-am cunoscut pe tata, aşa că sunt şi mai supărată din cauza experienţei prin care aţi trecut.”

Francesca începuse să protesteze, dar s-a stăpânit şi a spus: „Nu a fost plăcut. A fost chiar de rahat”.

Am întrebat-o pe Francesca ce şi-ar spune ei, celei din copilărie. Ea s-a uitat în tavan, vorbind încet şi dându-şi părul pe spate, ca şi cum ar fi vrut să-şi dezvăluie gândul. „Motivul pentru care te simţi nesigură cu privire la cine eşti este acela că ai avut doi adulţi care nu au fost suficient de maturi din punct de vedere emoţional pentru a avea grijă de tine. Trebuie să te absolvi de responsabilitate. Nu tu ai fost cea ciudată...” A continuat: „Vreau să spun: «Nu e nimic în neregulă cu tine. Eşti bine aşa cum eşti, doar că treci printr-o situaţie jegoasă»„.

Am simţit cum tensiunea se reduce pe măsură ce Francesca începea să recunoască acel lucru care o măcinase pe interior zeci de ani la rând. Maria, cu obrajii înroşiţi şi lacrimi în ochi, şi-a privit cu dragoste surorile în timp ce a spus: „Ava [fiica ei] m-a întrebat: «Cum a fost când a murit tatăl tău?», iar eu i-am spus: «M-am simţit foarte derutată – casa era plină de dragoste în timpul înmormântării şi apoi din nou atât de pustie». Speram că după moartea lui voi continua să simt casa plină de dragoste, dar aceasta dispăruse...”

Anna a spus: „Sunt furioasă când aud toate astea. Mă simt atât de neajutorată şi de supărată”. Nivelul furiei ei era direct proporţional cu dragostea pe care o simţea pentru surorile ei. Am fost cuprinsă de emoţie să văd cum se întorceau una către cealaltă, consolându-se şi susţinându-se, înfruntând tragedia cu dragoste şi uşurare că adevărul ieşea la iveală.

Cercetările cu privire la indivizii care suferă pierderea unei persoane dragi în urma suicidului sunt brutale. Mai multe studii au arătat că aceştia au o probabilitate mai mare de a încerca ei înşişi să se sinucidă decât cei care au suferit aceleaşi pierderi, însă din alte cauze. De asemenea, ei prezintă şi un risc crescut de multiple afecţiuni fizice şi psihice. Dr. Alexandra Pitman, de la University College London, a analizat cauzele: ruşinea,

efectul contagios din punct de vedere emoţional al sinuciderii, doliul complex nesoluţionat şi traumele pe care acesta le lasă în urmă. însă un sprijin permanent – atât la momentul decesului, cât şi în perioada ulterioară –, poate avea un efect

benefic asupra evoluţiei stării persoanei îndoliate. în mod tragic, familia Rossi nu a avut parte de un astfel de sprijin.

Este important să cunoaşteţi istoricul familiei voastre. Ştiţi dacă aveţi vreo rudă care s-a sinucis în trecut? înseamnă acest lucru că în familia voastră există un exces de alcoolism, dependenţă de droguri şi depresie? Dependenţa are o componentă genetică, dar este determinată şi de mediul în care trăim, iar deprinderea de a bloca sentimentele prin anestezierea lor – fie că este vorba despre alcool sau droguri – este adesea transmisă din generaţie în generaţie.

Faptul că Sarah lipsea constant de la şedinţele noastre le-a permis fiicelor sale să vorbească mai liber despre ea, chiar dacă reuşeau acest lucru cu mare greutate. Ele au descris din nou cum dispoziţia ei se putea transforma în furie într-o nanosecundă, mai ales atunci când era stresată. După cum îşi amintea Francesca: „Cel mai rău a fost când aveam 15 ani şi m-a lovit peste faţă, luându-mă complet prin surprindere. întâmplarea aceea a fost o excepţie. Dar furia de pe chipul ei... îmi amintesc că m-am gândit: «Nu poţi strica toate momentele frumoase pe care le avem împreună. Nu e în regulă»„.

Surorile ei au dat aprobator din cap. Toate se feriseră de mama lor, deşi Francesca resimţise acest lucru cel mai mult. Ea a continuat: „Nu-mi place să mă atingă, ceea ce ştiu că e greu pentru ea.... Mă închid complet în mine, deşi mi-aş dori să nu o fac”.

Le-am explicat că lipsa de control a impulsurilor mamei lor era direct legată de traumă. Din cauza naturii terifiante şi lipsite de cuvinte a traumei este greu să rămâi calm, fiindcă partea creierului care luptă/fuge/îngheaţă este mereu activată. Aceasta provine de la amigdală, detectorul de fum al creierului. în cuvintele lui Bessel van der Kolk, unul dintre cei mai importanţi psihologi din lume în materie de traume: „Astfel, ele [persoanele care au suferit o traumă] sunt predispuse să treacă imediat de

la stimul la răspuns tară a mai evalua psihologic, aşa cum este necesar, semnificaţia întâmplărilor care au loc. Acest lucru le determină să se blocheze sau, alteori, să reacţioneze exagerat şi să-i intimideze pe ceilalţi ca răspuns la provocări minore". Cu alte cuvinte, persoanele cu tulburare de stres

posttraumatic (PTSD) au niveluri ridicate de distres stocate în memoria neprocesată şi devin prinse într-un ciclu toxic în care se simt constant ameninţate, în ciuda naturii inofensive a momentului actual.

Am stabilit că trauma nediagnosticată a mamei lor le-a provocat tuturor o suferinţă considerabilă. Speram ca terapia pe care în sfârşit o primea să îi permită să trăiască în prezent, tară frica obsedantă a trecutului. îşi doreau să fie mai blândă cu ea însăşi. Toate cele trei fiice erau optimiste, Francesca spunând că recent purtase o conversaţie mult mai bună cu mama ei, aşa cum nu se mai întâmplase de ani de zile.

Una dintre revelaţiile surprinzătoare pentru Maria a fost claritatea unei amintiri care o tulbura de zeci de ani: „Mi-a revenit în minte un lucru care zăcea dintotdeauna undeva, în adâncurile minţii mele: cineva şi-a băgat degetul în mine când eram copil. Atunci nu am înţeles ce s-a întâmplat. Am închis acea întâmplare într-un colţ ascuns al minţii. însă după şedinţă mi- am amintit un pat de spital. Eram întinsă pe el, singură. M-am gândit:
«De ce mi-ar face cineva aşa ceva? Am intrat într-o adevărată încurcătură. Soţul meu a fost extraordinar». Am primit notiţele medicului, care spuneau «examinare rectală», dar lucrul uimitor a fost", şi lacrimi de uşurare îi c- urgeau pe faţă, „că Francesca şi-a amintit. Ea mi-a spus: «Maria, era ceva legat de posteriorul tău. îmi amintesc că mama era furioasă şi foarte protectoare faţă de tine pentru că doctorul îţi făcuse aşa ceva, iar ea era de cealaltă parte a draperiei fără să ştie că urmau să îţi facă o astfel de examinare sau să poată fi alături de tine»„.

Francesca a repetat ce îşi amintise şi a fost minunat să văd uşurarea de pe chipul Măriei când a spus: „Acum înţeleg totul. îndată ce a spus «posterior», am ştiut că nu inventasem. Amintirea mi-a revenit complet. Mă simt de un milion de ori

mai bine. Vai! Ce uşurare!” Acesta a fost un mic, dar puternic exemplu despre cât de chinuitoare pot fi amintirile confuze care se formează numai pe jumătate şi cât de vindecătoare sunt momentele în care acestea sunt limpezite. Ceea ce nu ştim ajunge să ne bântuie. Oricât de dificil ar fi, este mai bine să ştim adevărul decât o minciună.

Şedinţele noastre au rămas cu mine şi în spaţiul dintre ele, aşa cum tind să facă poveştile clienţilor traumatizaţi. La următoarea noastră întâlnire, am sugerat că trauma morţii tatălui lor era încă vie, atât în ele, cât şi în mama lor. Toate îmi dăduseră destule indicii despre cum sistemul lor de alertă trecea la cod roşu la cea mai mică provocare. La vigilenţa lor exagerată, menită să evite orice ameninţare, se adăugau istoricul de depresie, pe care fiecare dintre ele îl avea, precum şi comportamente adictive. Eram de părere că fiecare avea nevoie să se înceapă o terapie de desensibilizare şi reprocesare prin mişcări oculare. EMDR vindecă amintirile traumatice din trecut prin eliberarea suferinţei pe care o conţin. Are o bază fiziologică prin intermediul sistemului de atenţie dublă: terapeutul îi cere clientului să îi urmărească mâna mişcându-se de la stânga la dreapta în timp ce îi pune întrebări. Această activitate pune în funcţiune procesarea noastră adaptativă naturală şi leagă înţelegerea noastră prezentă de trauma din trecut, ceea ce le permite apoi noilor informaţii să ne vină în minte şi să rezolve vechile probleme.

Anna a fost imediat de acord: „îmi sunt mie însămi datoare cu o porţie sănătoasă de terapie”.

Maria şi Francesca au dat din cap mai degrabă reticente şi apoi Maria s-a aşezat mai bine pe scaun, cu oarecare forţă, de parcă totul căpătase în sfârşit sens. A spus: „Eu şi trauma. Niciodată nu m-am văzut în această categorie”. îşi privea mâinile în timp ce mintea ei se întorcea la versiunea ei din copilărie, când avea doar şase ani. „Cred că noi minimalizăm totul. Mereu. Spunem că suntem bine. Dar pe dinăuntru se petrec mult mai multe lucruri decât ce lăsăm noi să se vadă la exterior... îmi pierd vocea, încep să tremur. Trebuie să recunoaştem că suntem traumatizate”.

Surorile Măriei păreau că lasă cuvintele ei să se aşeze în ele.

Le-am explicat că terapia pe care o făceam era importantă şi că funcţiona, dar că EMDR ar putea schimba radical modul în care îşi desfăşurau viaţa. Le-ar putea ajuta la vindecarea multiplelor amintiri, stocate în mod disfuncţional,

legate de moartea tatălui lor şi de consecinţele acesteia, care se declanşau mereu şi mereu.

Am considerat că parcursesem împreună un drum lung. Aveau acum o poveste mai coerentă şi o înţelegere mai limpede a experienţei lor devastatoare, ceea ce era curativ în sine. Următorul pas ar fi crearea unei relaţii diferite cu tatăl lor şi mă întrebam dacă erau pregătite pentru aceasta. Abordarea mea cu privire la moarte şi doliu este următoarea: atunci când o persoană moare, ea nu mai este prezentă fizic, iar pentru această nouă realitate trebuie făcut doliu, fără ca în acest timp să se piardă din dragostea pentru persoana decedată – această dragoste nu moare niciodată. Expertul în durere Phyllis Silverman şi colegii ei au numit-o „legături permanente”.

Le-am întrebat pe surorile Rossi dacă ar lua în considerare posibilitatea de a-i scrie tatălui lor sau de a crea un ritual pentru a şi-l aminti şi a se simţi conectate cu el. Ar putea, de exemplu, să planteze un pom, să cumpere sau să confecţioneze ceva semnificativ care să îl reprezinte, cum ar fi o fotografie, un recipient sau o sculptură. M-au privit uimite. Acesta era un lucru la care nu se gândiseră niciodată şi faţă de care iniţial simţiseră o oarecare reticenţă. Cu lacrimile curgându-i pe obraji, Anna a răspuns prima: „Acum, că te aud vorbind despre asta, îmi dau seama că eu nu mă simt ca fiind fiica lui. Nu simt că am avut tată. Nu am avut nicio clipă senzaţia unei relaţii cu el. Am fost acest «nonlucru» din viaţa lui. Nu simt că aş avea vreun drept asupra lui. Să mă gândesc la el în aceşti termeni mi se pare cumplit de străin”.

Maria şi-a ridicat braţele în timp ce a spus: „Ce aş putea să pun într-un album? Toate avem aceleaşi cinci fotografii. Şi asta e cam tot. Nu simt că există ceva cu care să am o relaţie. Nu ştiu dacă vreau ca pomul să trăiască”.

I-am remarcat furia – uşurată că putea să o exprime.

Francesca era mai calmă, dorind în mod clar să-şi consoleze surorile mai mici. „Şi eu simt la fel”, a spus ea. „Dar a fost tatăl vostru. Se plimba şi se juca cu voi, vă ţinea în braţe şi făcea toate lucrurile pe care le face un tată. Vorbea adesea despre fetele lui – despre toate trei. Ştiu că a fost foarte

absent în ultimii ani de viaţă”. Apoi, când am îndemnat-o să vorbească în numele ei, şi-a muşcat buza. „Am simţit un disconfort profund. Nu m-am gândit la mine având o relaţie cu el acum, ci doar la relaţia pe care o aveam înainte să moară. Ar fi interesant să încerc o relaţie de la adult la adult cu el.” Întorcând privirea de la ecran, a continuat: „Pentru mine, relaţia cu el a murit odată cu el”.

Am suspinat toate. Fusese un moment intens. Singura relaţie pe care ea o avusese cu tatăl ei era una marcată de absenţă – un fel de absenţă încărcată de furie. Francesca a fost de acord şi, ducându-şi mâna la bărbie, a reflectat cu mai mult calm: „Mi-ar plăcea să am o relaţie cu tatăl meu din postura de adult. Să păstrez distanţa şi să fiu detaşată, tară toată drama, doar să mă gândesc că am un tată şi să refac relaţia dintre noi prin prisma mea de adult, tară traume”.

Surorile ei au râs uşor isteric şi şi-au manifestat dezacordul scoţând un sunet de dezgust. Erau însă clar mişcate de această idee de legături permanente, de refacere a relaţiei cu tatăl lor, chiar şi după moartea sa.
Eram interesată să văd unde ar putea duce asta.

Aşa cum fiicelor ei le era mai uşor să vorbească în absenţa mamei lor, probabil că acelaşi lucru era valabil şi pentru Sarah. Am contactat-o pentru a vedea cum se mai simte. Mi-a spus că şedinţele cu fiicele ei fuseseră prea grele pentru ea. Nivelul

ridicat de emoţii îi provocase o reacţie fizică majoră. Am vrut să creez o punte între ea şi munca pe care o depuseserăm împreună – atât cu ea, cât şi cu fiicele ei – şi să îi dau ocazia de a-şi exprima gândurile.

Am aflat cât de îngrozitori fuseseră acei primi ani de doliu pentru ea: suferinţa dezolantă, singurătatea cumplită, ruşinea simţită în urma sinuciderii lui Matteo, precum şi nivelurile uriaşe de stres legate de faptul că rămăsese o mamă singură, care trebuia să îşi crească fiicele şi să lucreze cu normă întreagă, să se îngrijească de bani şi să încerce să lase „trecutul în urmă, ca să pot merge mai departe”. Chiar şi ea, în acele momente se gândise la sinucidere. Ascultând-o, am fost surprinsă de asemănările pe care

le-am identificat între experienţa îndurată de Sarah, unică pentru ea, şi experienţele fiicelor sale.

Sarah a râs, oarecum cinic, mărturisind că, până ca eu să le zic fiicelor ei că au fost traumatizate, ea a fost „oarbă la ceea ce era al naibii de evident”. Cu o voce răguşită, a spus: „Credeam că m-am ocupat de toate, dar, iată, se pare că nu am făcut-o”. Făcea progrese cu terapeutul ei, mi-a spus, abordându-şi treptat amintirile traumatice. Deşi nu suporta să audă de la „fetele mele” lucrurile pentru care ştia că acestea o criticau, avea multe regrete. „Ştiu ce am greşit şi, vai, cât de mult îmi doresc să fi procedat altfel! Urăsc faptul că le-am speriat, că am fost furioasă. îmi doresc să fi vorbit mai mult cu ele, să fi serbat zile de naştere, aniversări, să fi fost mai deschisă. Mi-ar plăcea să fiu acea mamă şi bunică supercalmă, liniştită, adunată, amuzantă, dar nu sunt”.

Sinceritatea ei a fost impresionantă. Este greu să ne recunoaştem eşecurile ca părinte, dar, de asemenea, este esenţial să facem asta pentru ca relaţia cu copiii noştri ajunşi la maturitate să poată înflori. Toate femeile din familia Rossi au plătit un preţ uriaş pentru moartea lui Matteo, iar Sarah, în mod inevitabil, i-a rănit cel mai mult pe aceia pe care îi iubea cel mai mult.

Cu toţii eşuăm ca părinţi, în ciuda versiunii ideale pe care o avem despre noi înşine. I-am reamintit lui Sarah că fiicele ei sunt femei extraordinare, minunate, în mare parte datorită modului în care le-a crescut. Şi că nu era prea târziu să recunoască greşelile din trecut şi să schimbe viitorul. Fiicele ei nu voiau să o pedepsească, dar voiau să poată rezolva dificultăţile fără a fi nevoite să meargă pe vârfuri în jurul ei.

M-a întrebat cum ar putea face asta, spunând: „Voi ridica întotdeauna sprânceana... „ I-am explicat că nu certurile sunt importante – ele sunt inevitabile –, ci capacitatea de a le repara ulterior, acesta fiind elementul care schimbă totul. Sarah a

înţeles. Cu o strălucire în ochi, şi-a amintit un moment din săptămâna precedentă cu Anna, când fuseseră puţin cam tăioase una cu cealaltă. Cu emoţie, a spus: „Când am stat şi am vorbit despre asta, mi-am cerut scuze, iar ea a spus că îi pare rău dacă a părut că îşi pierde răbdarea. Apoi totul a fost bine, imediat”. Sarah a scăpat un oftat de parcă ar fi primit, în sfârşit, harta teritoriului străin în care fusese

aruncată cu atâtea decenii în urmă. În sfârşit, putea să vadă traseul corect, să realizeze ce a făcut greşit şi din ce motiv, să-şi ceară scuze dacă provocase suferinţa şi să se apropie de fiicele ei cu căldură. I-am reamintit că reluarea legăturilor avea propriul său ritm: nu putea fi grăbită.

*

Pentru a le ajuta să creeze acea relaţie nouă cu tatăl lor decedat, le-am cerut celor trei surori să compună o descriere a acestuia. După ce au lucrat singure la ea, Anna a citit-o: „Acestea sunt lucrurile pe care considerăm că este important să le surprindem, atât cât este posibil, despre tatăl nostru. Pentru noi, acestea sunt evenimentele care explică ce i s-a întâmplat, dar care onorează şi persoana care a fost şi întâmplarea care a avut loc”.

S-au hotărât asupra acestei relatări:

Tata a fost un copil foarte singur, tatăl lui era mereu plecat la muncă.

Copilăria lui a fost de modă veche şi grea, ca unic fiu, părinţii aveau aşteptări mari de la el – aceasta a fost o povară pe care a purtat-o mereu cu el.

A devenit ofiţer de poliţie, excelând la examene în timpul pregătirii şi cu un viitor strălucit. Isteţ, cu o minte sclipitoare,

era întotdeauna sufletul petrecerii... fiind în acelaşi timp foarte romantic şi puţin „sentimental” în adâncul sufletului.

în ciuda tuturor acestor lucruri, avea foarte mulţi demoni în interior, cărora li s-au adăugat experienţele prin care a trecut în cadrul Poliţiei, unele evenimente semnificative din timpul serviciului conducând la sindromul de stres posttraumatic. într-o perioadă în care sănătatea mentală şi dependenţa

erau puţin cunoscute, toate acestea l-au copleşit şi, din cauza presiunilor financiare şi a consumului de alcool, s-a sinucis.

Mi-au citit-o cu voce tare, cu lacrimi în ochi şi cu mândrie. în sfârşit, aveau o poveste reală despre tatăl lor, pe care o credeau. Aceasta includea toate elementele importante: rădăcinile fragilităţii sale psihologice, evenimentele care au exacerbat-o, sclipirea lui, umorul, distracţia şi modul în care faptul că era bărbat în acea epocă însemna că nu primise ajutorul de care avusese atât de urgentă nevoie. A fost o piatră de hotar importantă în relaţia lor cu Matteo, o relaţie care se dezvolta şi se schimba. Am fost foarte emoţionată de curajul lor.

Un coleg de breaslă cu care am discutat despre această scrisoare a mai subliniat un aspect important: compunerea acestei scrisori le-a schimbat perspectiva asupra tatălui lor. Munca mea cu ele se concentrase pe propria lor durere şi suferinţă, pe sentimentul că nu fuseseră de ajuns pentru a-l face să îşi dorească să rămână în viaţă. în elaborarea acestei scrisori, ele au adoptat o nouă poziţie, ce le-a permis să vadă mai clar motivele pentru care s-a sinucis, din perspectiva lui, nu doar din cea a copilăriei lor. Le-a permis să înţeleagă măsura în care sinuciderea lui era legată de un şir mai lung de evenimente de viaţă, dintre care multe nu aveau nicio legătură cu ele, şi acest lucru le-a ajutat să privească totul, inclusiv pe Matteo, cu compasiune. Faptul că au lucrat împreună la compunerea scrisorii le-a ajutat să se elibereze de perspectiva copilului rănit în care amintirile despre tatăl lor rămăseseră blocate. Atunci când ne spunem o poveste diferită, chiar ne schimbăm sentimentele pe care le avem faţă de noi înşine.

Lucrurile pe care le-am scris aici şi pe care le-am împărtăşit cu

toate cele patru femei din familia Rossi au devenit punctul central al activităţii noastre prezente împreună. Aplic acest demers numai în cazul clienţilor despre care scriu în mod public. Am descoperit că lecturarea propriului proces poate genera catharsis şi vindecare, fiindcă realizează cât de mult au fost „văzuţi”

şi înţeleşi. Tuturor le-a fost greu să digere acest proces şi au avut nevoie de timp pentru a-l integra – atât individual, cât şi împreună – ca familie.

Sarah ni s-a alăturat din nou. Am putut vedea imediat, din felul în care s-au salutat şi şi-au zâmbit, cât de mult se intensificase căldura dintre ele. Părea să existe mai puţină tensiune. Se întâlniseră pentru a discuta despre lucrurile pe care le-am scris, ceea ce se dovedise a fi util. Mi-am mărturisit respectul pentru curajul lor în acest sens.

Sarah a vorbit prima: „Pentru mine, cel mai rău lucru pe care l-am citit a fost legat de episodul în care am lovit-o pe Francesca. Nu-mi amintesc absolut nimic, ceea ce e cumplit în sine. Sunt consternată. I-am cerut iertare. Nu am niciun fel de scuză şi sunt îngrozită". Vizibil tulburată, şi-a împreunat mâinile, ca într-o rugăciune, şi şi-a înghiţit lacrimile, amintindu- şi de alte momente în care nu-şi susţinuse copiii. Ruşinată şi supărată pe incapacitatea ei de a face faţă lucrurilor dificile, şi-a muşcat degetul mare şi a încheiat spunându-le: „Voi trei sunteţi centrul universul meu, iar eu am greşit faţă de voi. Viaţa voastră a fost extraordinar de grea şi îmi pare rău pentru asta".

Am reflectat cu voce tare cât de greu i-a fost să exprime toate lucrurile acestea. Cu ochii plini de lacrimi, fiicele ei o învăluiau în cuvinte calde. Ea a continuat spunând că era „recunoscătoare pentru şansa de a vă transmite asta, pentru că vă iubesc".

Toate au răspuns că nu s-au îndoit niciodată de dragostea pe care ştiau că le-o purta. Energia ei s-a schimbat odată ce şi-a îndreptat poziţia pe scaun. „Este, de asemenea, o mare uşurare. Dar ar fi fost binevenită cu zeci de ani mai devreme". Sarah a continuat: „Francesca mi-a dat un cardigan lung şi mi-

a spus să mă gândesc la el ca la o îmbrăţişare din partea ei. O să îl îmbrac şi o să-l port în timp ce mănânc un baton de ciocolată”.

M-am bucurat să văd că începuse să manifeste compasiune faţă de ea însăşi, şi nu dezgust, aşa cum obişnuia să simtă înainte.

Apoi a vorbit despre un lucru pe care şi-l amintea cu mândrie: imediat după moartea lui Matteo, şi-a dus cele trei fiice la florărie. Ele au ales florile, iar

ea le-a încurajat pe fiecare să îi scrie tatălui lor un bilețel. Atingându-și ușor vârfurile degetelor unul de celălalt, a spus: „Și încă le mai am”. Fiicele ei au dat din cap cu căldură, recunoscând că Sarah făcuse un lucru minunat. Nu le fusese ușor să își critice mama, iar acum era plăcut să-i poată recunoaşte şi părţile bune.

Sarah a continuat, conducând discuţia: „Ca familie, vrem să fim mai deschise şi mai sincere una cu cealaltă. Este un alt pas înainte pentru a ne putea relaxa şi simţi bine împreună. Nu îndrăzneam să-mi folosesc vocea. Nu ştiam ce să spun, mă temeam că aş fi ridicolă. Nu credeam că mă ascultă cineva. Dar este minunat că mi-am recăpătat-o. Acum am o voce puternică. Este puternică, nu-i aşa?”

Le-am întrebat pe fiicele ei ce simt acum. A urmat o tăcere lungă, în timp ce ele asimilau aceste schimbări şi transformări. Au fost de acord că mama lor vorbea despre sentimentele ei cu mai multă încredere şi că dinamica dintre ele începea să evolueze în bine. Anna a concluzionat: „Este bine să poţi vorbi despre aceste lucruri şi să putem aborda toate subiectele dificile, înseamnă că în viitor vor avea loc mai multe conversaţii directe şi sănătoase”.

Maria a adăugat: „Mă simt complet diferit. Cred că de acum conversaţiile noastre vor fi mai puţin forţate, mai plăcute şi mai relaxate, şi cred că le vom purta mai des”. A încheiat cu un zâmbet larg.

Francesca, încă afectuoasă, dar atât de obosită de munca depusă şi de viaţa întreagă, încât uitase să aprindă lumina,

astfel că imaginea ei era complet învăluită de întuneric, a rostit ultimele cuvinte: „A fost uimitor. Pur şi simplu intens, foarte intens. Cu toţii avem propriile noastre piese de puzzle, însă, vorbind şi văzând lucrurile în ansamblu, avem şi o viziune comună pe care o putem zări toate. Acesta este un lucru cu adevărat vindecător”.

în mod firesc, munca noastră se apropia tot mai mult de final, pe măsură ce treceau la o nouă etapă. împreună cu un terapeut EMDR, ele urmau să depună individual munca terapeutică pentru vindecarea propriilor traume şi

să continue procesul de reparare şi adaptare, pe măsură ce începeau noile relaţii, atât cu Matteo, cât şi una cu cealaltă. În mod inevitabil, de-a lungul acestui drum vor mai exista momente dureroase şi hopuri. Dar bazele lor erau solide şi aveam încredere că vor deveni mai puternice, atât individual, cât şi împreună. A fost un privilegiu profund să lucrez cu ele.

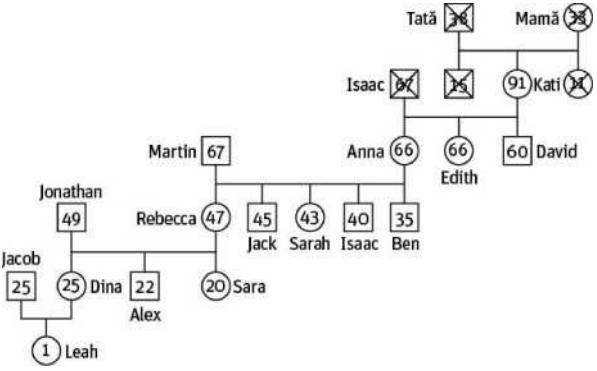
Vieţile tuturor celor patru femei din familia Rossi fuseseră dominate de umbra unei traume neexprimate. Deşi, din fericire, tabuurile legate de problemele de sănătate mentală şi sinucidere sunt mai puţin normative din punct de vedere cultural decât erau la momentul în care Matteo s-a sinucis, încă nu este neobişnuit ca familiile să păstreze tăcerea sau, cel puţin, să nu vorbească suficient de mult despre traumele din trecut, sperând – în mod greşit – că timpul le vindecă pe toate.

Dar timpul, lipsit de oxigenul comunicării, poate crea pagube suplimentare. Există pericole foarte reale în alegerea de a „privi în altă parte". Fiecare emoţie are ambiţia de a fi ascultată, iar sentimentele refulate fermentează şi devin din ce în ce mai toxice în timp. În golurile lăsate de lipsa informaţiilor se dezvoltă fantasmele şi mecanismele distructive de adaptare. Moştenirea lăsată de acestea este diferită pentru fiecare persoană, dar anumite tipare tind să reapară: dependenţă şi probleme legate de stăpânirea furiei; incapacitatea de a avea încredere sau de a stabili relaţii sănătoase; fragilitate şi rigiditate.

Nu este niciodată prea târziu pentru a înfrunta suferinţele din trecut. Este nevoie de un mare curaj. Tăcerea ridică ziduri, dar

doborârea lor cărămidă cu cărămidă eliberează forţe proaspete pentru a trăi.

FAMILIA BERGER



Familia Berger

Cum au reuşit mai multe generaţi să trăiască în iubire şi lipsite de teamă, în ciuda unei traume inimaginabile

Conceptualizare de caz

Soţii Berger sunt evrei ultraortodocşi şi trăiesc în Manchester. în fruntea familiei se află Kati, în vârstă de 91 de ani, o supravieţuitoare a Holocaustului, originară din Ungaria. Soţul ei, Isaac, care a murit în urmă cu treizeci de ani, fusese, de asemenea, un supravieţuitor al Holocaustului. Am lucrat cu patru generaţii ale familiei Berger: Kati, fiica ei Anna, în vârstă de 66 de ani, fiica Annei, Rebecca, în vârstă de 47 de ani, şi fiica Rebeccăi, Dina, care are 25 de ani şi o fetiţă, Leah. Ca terapeut, rareori ai ocazia să lucrezi cu atât de multe generaţii dintr-o familie şi să fii martor la ceea ce se transmite din generaţie în generaţie, ceea ce face ca întreaga experienţă să fie una foarte valoroasă.

Imaginaţi-vă că vă uitaţi la cinci generaţii din propria familie. Este o idee palpitantă, dar aproape imposibil de conceput. Aşa m-am simţit eu atunci când am privit o fotografie a femeilor din familia Berger. în centru, micuţă, dar zâmbind luminos, se afla Kati, mamă, bunică, străbunică şi, acum stră- străbunica lui Leah, care dormea în braţele Annei, străbunica acesteia şi fiica cea mare a lui Kati. Anna, cu părul negru ca pana corbului, ochii căprui şi machiajul îngrijit, privea în obiectivul camerei cu o expresie de

fericire. în spatele lor, în picioare, zâmbind şi ea cu mândrie, se afla Rebecca, subţire, cu părul lung şi castaniu legat la spate cu o eşarfa. îşi ţinea braţul în jurul fiicei sale – strănepoata lui Kati – Dina, care era mai înaltă decât mama ei, palidă şi cu ochi timizi de culoarea alunei. După părerea mea de bunică, părea să aibă înjur de 16 ani, nicidecum suficient de în vârstă pentru a fi mama lui Leah. Toate erau îmbrăcate modest, în negru, cu gulere albe, sau cămăşi albe brodate cu margini negre, şi toate purtau cercei de perle. Din fundalul fotografiei am dedus că se aflau la o festivitate: grupuri de bărbaţi erau aşezaţi la mese, îmbrăcaţi elegant în costume, purtând cu toţii kippa. Femeile au râs de încântare când, mai târziu, le-am spus că nu realizasem că purtau peruci.

De obicei, indivizii sau familiile vin la mine, pentru că un eveniment dificil a provocat o criză în viaţa lor şi au nevoie de sprijinul meu ca să-i ajut să se împace cu situaţia respectivă. Acesta nu a fost însă şi cazul familiei Berger. în schimb, eu am fost cea care i-a căutat: am postat un anunţ pe site-ul unei organizaţii evreieşti, în care întrebam dacă o familie de evrei ortodocşi ar fi dispusă să contribuie cu povestea sa la această carte. Am sperat că lucrul cu ei îmi va oferi un portal către o altă cultură, o comunitate care părea să trăiască în afara vieţii moderne.

Interesul meu a avut şi o dimensiune personală. Sunt căsătorită cu un evreu a cărui identitate iudaică este o parte centrală a personalităţii sale, iar acest lucru mi-a sporit interesul pentru istoria, viaţa, oamenii şi cultura evreiască. Ştiu prea bine că ignoranţa este un teren fertil pentru prejudecăţi şi că diferenţele pot fi folosite ca arme. însă din contră, cu cât ştim mai multe unii despre ceilalţi, cu atât mai multe asemănări găsim între noi şi cu atât mai puternice devin sentimentele noastre de empatie şi înţelegere. Am avut încredere că relaţia mea cu familia Berger va fi terapeutică şi intimă, chiar dacă nu era fundamentată de un contract terapeutic, şi că va arăta puterea vindecătoare a simplului fapt de a fi ascultat, de a avea un martor al propriei

poveşti. Mă încredeam în faptul că deschiderea celor două lumi din care venea fiecare va fi semnificativă pentru noi toţi.

Umbra întunecată a genocidului planează încă asupra vieţilor multor membri ai comunităţii evreieşti ultraortodoxe. Pentru ei, Holocaustul nu

este nicidecum un eveniment finit: nu s-a încheiat în 1945, ci continuă să dăinuie în memoria colectivă a familiilor supraviețuitorilor și, într-adevăr, a comunității evreiești în general. Eram dornică să descopăr cât de mult a fost trăit acest lucru în familia Berger și ce anume a fost uitat din această experiență, despre ce se putea vorbi cu ușurință și ce era considerat tabu. Cunoscuți pentru dragostea lor față de familie, am sperat să aflu despre elementele principale care formează familii stabile și fericite în cadrul comunității evreiești.

Spre bucuria mea, Rebecca, o secretară medicală interesată de psihologie, m-a contactat, interesată să afle mai multe. Ea a propus acest proiect familiei sale și, când și-au dat seama că nu era vorba despre terapie, au fost bucuroși să mă cunoască. Este amuzant cum cuvântul „terapie” poate fi o barieră pentru mulți oameni, în timp ce „conversațiile” sunt mai puțin amenințătoare. Cred că există o idee mitică potrivit căreia terapeuții pot intra în mintea oamenilor și îi pot forța cumva să se confrunte cu lucruri pe care nu vor să le vadă. Pentru mine, acest lucru nu putea fi mai departe de adevăr: eu îmi doresc să facilitez o relație de încredere, plină de siguranță, în care clienții mei să avanseze în ritmul lor și să descopere singuri acele lucruri pe care trebuie să le înfrunte sau nu.

Kati avea 14 ani când familia ei a fost coborâtă din vagoane la

Auschwitz. Şaptezeci şi şapte de ani mai târziu, ea îşi putea aminti fiecare detaliu cu o claritate înfiorătoare. „Imediat ce am coborât din vagoane, bunica mea, care purta singurul lucru pe care îl adusese de acasă, giulgiul ei de înmormântare, a fost dusă cu un camion undeva, împreună cu destul de mulţi bătrâni. Nu am mai văzut-o niciodată."

Vorbea rar, originile maghiare erau încă vii în accentul ei, deşi trăia în Anglia de peste şaptezeci de ani. „Imediat ce coborau din vagoane, bărbaţii şi femeile erau separaţi şi trebuia să mergem spre Mengele [doctorul nazist, cunoscut sub numele de îngerul morţii, care a fost în mare parte responsabil pentru selectarea evreilor care ajungeau în lagăr, cu alte cuvinte hotăra cine să fie reţinut pentru muncă şi cine să fie trimis direct în camerele de gazare; mai târziu a devenit infam pentru experimentele macabre pe care le-a

condus pe subiecţi umani], împreună cu mama, sora şi fratele meu ne-am îndreptat spre el. Mengele le-a spus să meargă la stânga, iar mie mi-a spus să merg la dreapta. Am alergat după mama. Voiam să merg şi eu cu ei. Dar el m-a împins înapoi la dreapta."

Vocea ei abia dacă tremura în timp ce povestea întâmplările acelei zile. „îmi amintesc că atunci când ne-a selectat, s-a uitat la gleznele mele. Poate că a vrut să vadă dacă sunt puternică. Aveam 14 ani, eram foarte înaltă – nu păream atât de tânără. Oamenii care ne dădeau jos din vagoane mi-au zis că ar trebui să spun că am 16 sau 17 ani. Eu tot repetam: Am 16 ani. Dar Mengele nu m-a întrebat ce vârstă am... „ A făcut o pauză, apoi, adunându- şi gândurile, a continuat: „Am citit o carte, în care cineva spunea acelaşi lucru: Mengele căuta putere în oamenii pe care îi selecta. Gleznele mele nu sunt tocmai subţiri... „

A mai urmat o pauză. „Este de necrezut, imposibil de înţeles. Imediat ce am ajuns la baracă am spus: «Mama mi-a zis că ne vom vedea peste două săptămâni», iar o poloneză a spus: «Mama ta este în fum». Avea dreptate: mama, sora şi fratele meu au murit la scurt timp după ce am ajuns cu toţi în lagăr. Nu erau mulţi de vârsta mea. Am rămas împreună, am împărţit totul."

Kati era doar o adolescentă când întreaga ei familie a fost ucisă. înainte de a ne întâlni, am presupus că voi vedea manifestări ale acelei traume în cadrul familiei. îi întâlneam în calitate de ascultător cu experienţă, care voia să le înţeleagă povestea. Speram că le va fi de folos să îşi spună povestea. Nu am anticipat cât de devastator va fi să o aud.

Numeroase cercetări arată că, deşi supravieţuitorii Holocaustului nu vorbesc adesea despre acea experienţă, suferinţa lor este transmisă din generaţie în generaţie: trauma transgeneraţională. Cercetările evidenţiază două modele de transmitere a acesteia de la supravieţuitori la urmaşii lor. Primul este întruchipat de bolile psihice de care suferă supravieţuitorii ca urmare a experienţelor trăite, care includ schizofrenia, depresia, anxietatea şi paranoia.

Acestea sunt transmise în mod direct copiilor prin toate efectele pe care tulburările de sănătate mentală ale părinţilor le au asupra generaţiei următoare: indisponibilitate emoţională, lipsa iubirii şi afecţiunii de care copiii au nevoie pentru a se simţi în siguranţă, conflicte familiale şi un

sentiment constant de ameninţare. Celălalt mod de transmitere a traumei constă în suferinţa permanentă a părinţilor, care îi face incapabili să funcţioneze îndeajuns de eficient „pentru a fi „suficient de buni”. Părinţii pot fi, de exemplu, intoleranţi sau lipsiţi de empatie în situaţii în care copiii au nevoie să fie alinaţi şi liniştiţi. Atunci când acest lucru se repetă în timp, copilul lor îl resimte ca pe o neglijare sau o privare.

Unele cercetări indică faptul că trauma este transmisă pe cale epigenetică încă din uter. Dr. Rachel Yehuda, un pionier al cercetărilor în acest domeniu, a declarat în 2016: „Mesajul studiului este acela că răspundem la mediul înconjurător în multiple moduri care pot avea efecte transformatoare de lungă durată. Implicaţiile sunt că ceea ce li se întâmplă părinţilor noştri sau poate chiar bunicilor sau generaţiilor anterioare poate contribui la modelarea fiinţei noastre la un nivel molecular fundamental, care contribuie la comportamentele, credinţele, calităţile şi vulnerabilităţile noastre”. Acesta nu este un studiu sau o problemă specific „evreiască”: ar putea fi la fel de aplicabil şi pentru familiile supravieţuitorilor de la 11 septembrie şi pentru veteranii care se întorc din zonele de conflict. Implicaţiile în aceste cazuri sunt foarte vaste.

Mi-am imaginat că, deşi familia Berger nu se confrunta în prezent cu o problemă anume, voi remarca totuşi numeroasele forme în care evenimentele nefaste din urmă cu atâţia ani dăinuiau în ei şi în ziua de astăzi. înainte de prima noastră şedinţă mă simţeam tensionată, îngrijorată că, vorbind despre experienţele lor din

lagărul de la Auschwitz, aş putea redeschide rănile traumei. Sub stânjeneala mea se ascundea propria mea teamă faţă de natura insuportabilă a lucrurilor pe care aveau să mi le relateze.

Dar Kati m-a liniştit, cu zâmbetul ei fermecător, care se vedea dincolo de ecran: puteam să o întreb orice. Unii supravieţuitori, precum soţul lui Kati, nu au vorbit niciodată despre Holocaust. Calmul ei extraordinar părea în contradicţie cu ororile pe care le descria. în timp ce vorbea, Anna şi Rebecca – fiica şi nepoata ei – plângeau, ştergându-şi ochii cu şerveţele. Kati era mai scundă decât ele, dar prin simpla ei prezenţă atrăgea toată

atenţia. Era impresionant cum se uita direct la mine, neclintită, fără o urmă de ezitare.

A continuat: „Tatăl meu a lucrat la crematoriu. Cei ca el erau întotdeauna ucişi după un timp. A fost foarte curajos şi a făcut parte dintr-un grup care a încercat să arunce în aer crematoriul cu muniţie. A murit împuşcat”.

Aveam o imagine clară a acelei tinere, care îşi pierduse întreaga familie într-un loc a cărui singură misiune era să îi elimine rasa. Nu ştiam cum fusese uman posibil să îşi găsească puterea de a trăi, aşa că am întrebat-o. Kati a răspuns simplu: „A fost un miracol. Mă gândeam că, dacă aş fi fost căsătorită şi aş fi avut copii, ar fi fost imposibil. Dacă îţi sunt ucişi copiii, nu mai ai niciun motiv să trăieşti. Dacă eşti tânăr, vrei să trăieşti”.

Mă simţeam paralizată. Din biroul meu călduţ, fără să fi trecut prin experienţa unei ameninţări de moarte, îi auzeam cuvintele, dar ştiam că nu voi putea înţelege vreodată toate acele lucruri pe care le îndurase. în mod remarcabil, nu numai că a supravieţuit lagărului, ci şi chinurilor inimaginabile care au urmat evacuării prizonierilor de la Auschwitz. „Ruşii se apropiau, bombardându-ne. Naziştilor le era teamă că ruşii ne vor elibera, aşa că ne-au pus să mărşăluim timp de şase săptămâni”, a explicat ea. „Acest lucru este cunoscut sub numele de Marşul Morţii. Atât de mulţi dintre noi au murit. Dormeam în hambare. Eram foarte slăbită. Uneori ni se dădea câte un cartof mic şi un strop de apă. în fabrica unde lucram la umplerea grenadelor, primeam puţină mâncare în plus de la o cehoaică. Apoi a venit Crăciunul. Cei care ne păzeau purtau haine civile, nu uniforme naziste. Uneori aduceau câte o prăjiturică. Eram foarte tânără şi orice gest, oricât de mic, ajuta. Mi-am spus că trebuie să văd cum se sfârşeşte totul. Asta m-a făcut să rezist şi să supravieţuiesc.”

Anna a intervenit cu propriul ei insight: „în timpul unei călătorii prin Polonia, în care am vizitat situri istorice evreieşti, am aflat că

prizonierii erau obligaţi să depună o muncă foarte grea, pe care se străduiau din răsputeri să o ducă la îndeplinire, până când li se arăta că de fapt tot efortul lor era în zadar, că situaţia lor nu avea să se schimbe cu nimic. De îndată ce înţelegeau că viaţa lor acolo nu avea niciun scop, mureau. A avea o

așteptare la capătul unui drum oferă oricui un scop, chiar și într-un lagăr de concentrare, dar a face ceva pentru literalmente nimic, pur și simplu îți distruge spiritul. Mă gândesc la mama – chiar și umplerea grenadelor înseamnă că faci ceva, că ai un scop”.

Pe lângă acest scop, mi se părea că şi speranţa, oricât de mică, fusese cheia supravieţuirii lui Kati. De asemenea, am observat că, pe măsură ce vorbea, Anna începea să se împace cu suferinţa mamei sale. Deşi acum ea însăşi era străbunică, va rămâne întotdeauna fiica lui Kati. Ar fi vrut să îşi protejeze mama, dar şi să înţeleagă cine era ea.

Kati a continuat cu calm, tară anxietate – spunea o poveste tragic de cunoscută: „Am fost eliberată din lagărul Bergen-Belsen de către britanici. Nu-mi amintesc prea multe lucruri. Mi-au luat pulsul. îmi amintesc că m-au spălat şi apoi am leşinat. M-am trezit pe nişte aşternuturi albe. Nu ştiu cât timp am fost inconştientă sau cât timp am stat în spital. îmi amintesc laptele sărat pe care mi l-au dat – nu aveam voie să mănânc nimic solid la început, [în mod crud, sute de oameni au murit după ce au fost eliberaţi pentru că au mâncat pe un stomac gol în adevăratul sens al cuvântului]. După ce m-am însănătoşit, am vrut să merg acasă. Aveam un unchi care, la rândul lui, supravieţuise. A venit să mă caute şi m-a dus înapoi în Ungaria. Am mers împreună la casa mea din satul nostru, dar era complet distrusă. Din fericire, un alt unchi, Harry, care locuia în Anglia, a găsit numele meu pe lista supravieţuitorilor din Bergen-Belsen şi l-a contactat pe fratele său, care m-a găsit. Era în 1946, aveam 16 ani, iar acel unchi m-a adus la Manchester. îmi amintesc totul de parcă ar fi fost ieri”.

Aş fi vrut să aflu mai multe despre întoarcerea acasă, dar nu am mai întrebat nimic. Tocmai îmi povestise întreaga ei experienţă

devastatoare de la Auschwitz. Dacă ar fi vrut să spună mai multe, ar fi făcut-o. Era suficient.

Anna şi Rebecca aveau obrajii înroşiţi de emoţie, clipind des pentru a-şi reţine lacrimile, în timp ce ascultau din nou o poveste pe care o ştiau deja. Erau impresionate de Kati – la fel ca mine. Nu reuşeam să înţeleg

vitalitatea acestei femei de 91 de ani, care părea capabilă să privească înapoi la teroarea experienţei pe care o trăise, să îi recunoască oroarea, tara a fi însă bântuită de fantoma ei. Le-am întrebat cum a fost pentru ele.

Anna, aşezată lângă mama ei, a subliniat că în copilăria ei nu existase niciodată vreo „rămăşiţă" a lucrurilor pe care părinţii ei le trăiseră: nicio urmă de furie sau de mustrări că nu este recunoscătoare pentru mâncarea şi hainele pe care le are. Părinţii ei erau adolescenţi când au venit în această ţară, tară să vorbească engleza, „fără un ban în buzunar" şi au fost fericiţi. Şi-au clădit un cămin şi l-au umplut cu dragoste. Rebecca, uitându-se la Kati pe ecran, vorbind repede pentru a transmite tot ce simţea, a repetat lucrurile spuse de mama ei. Păstra cu ea dragostea şi grija de care avusese parte în timpul petrecut la bunici. Nu existaseră niciodată conflicte sau tensiuni. Spera să poată face şi ea acelaşi lucru pentru nepoţii ei.

Se uitau la Kati cu foarte multă căldură în timp ce descriau cât de mândre erau de ea că supravieţuise. Şi-au zâmbit una alteia, apoi i-au zâmbit şi lui Kati, recunoscând că, poate, nu se descurcau întotdeauna perfect în viaţa de zi cu zi, dar când erau la pământ, aveau puterea de a căuta acel ceva pozitiv şi de a merge mai departe. în timp ce vorbeau, Kati era liniştită şi mulţumită, iar eu am remarcat că se simţea hrănită de dragostea şi mândria lor faţă de ea. îmi imaginez că sunt foarte puţine familii în care dragostea şi respectul faţă de bătrâni sunt exprimate în modul atât de deschis pe care tocmai avusesem privilegiul de a-l observa. Am considerat, de asemenea, că exemplul lor era unul foarte greu de urmat. în calitate de copil sau nepot al unei persoane atât de excepţionale, nu s-ar simţi oricine inadecvat? Cu toate că nu aveam de ce să cred că acesta ar fi cazul aici, era totuşi o chestiune pe care speram să o explorez mai departe.

Am întrebat-o pe Kati cum a reuşit să treacă peste atâtea orori, să aibă încredere şi să iubească. Mi-a răspuns că dragostea soţului ei, Isaac, era motivul acestei reuşite. Faţa i s-a luminat când şi-a amintit de el: „Soţul meu era extraordinar, avea atât de multă putere...”

Şi-a continuat povestea: „Am locuit cu unchiul meu Harry şi am mers la şcoală câteva luni. Apoi am urmat cursuri serale şi ziua brodam haine, întotdeauna mi-a plăcut să fac ceva – sunt şi îndemânatică. în perioada

aceea, mi-am cunoscut soţul. îl ştiam dinainte de război. A fost un noroc să-l întâlnesc". Kati mă fixa cu privirea, în timp ce vorbea cu însufleţire, amintindu-şi cum s-a simţit când l-a întâlnit pe Isaac.

„Soţul meu a venit în Anglia doi ani mai târziu. Nu credeam că se va căsători cu mine, dar speram să mă ceară de soţie. Şi a făcut-o", a spus zâmbind larg. M-a emoţionat accentul pe care l-a pus pe „soţul meu", transmiţând astfel cât de mult îşi preţuia încă partenerul iubit. A fost atât de tangibil. A zâmbit şi mai mult când a spus: „Am fost întotdeauna fericită odată ce m-am căsătorit. Ne-am făcut un cămin, am avut copii. Nimic nu a fost prea greu pentru noi – am fi făcut orice pentru ei".

Ca şi cum ar fi vorbit singură, a spus: „Da, trebuia să avem un scop pentru a trăi. îmi iubesc copiii şi nepoţii. Soţul meu a murit foarte tânăr – a fost groaznic, mai rău decât orice –, dar aveam deja o familie şi ei m-au sprijinit foarte mult". Era pentru prima dată când vedeam tristeţe în privirea ei. Nu lacrimi, ci o tristeţe vie care izvora din dorul de soţul care îi murise cu treizeci de ani în urmă. Anna a glumit, spunând că, după moartea lui Isaac, Kati a avut mulţi peţitori, iar dacă ar fi acceptat să se mărite cu vreunul dintre ei, ar fi făcut-o numai cu condiţia să poată vorbi încontinuu despre Isaac. Dragostea lui Kati pentru el era o forţă vie, a cărei intensitate nu scăzuse deloc de la moartea lui. Puteam să înţeleg acest lucru: din moment ce el îi dăduse puterea de a trăi într-un moment atât de vulnerabil, nu ar fi fost niciodată capabilă să iubească un alt bărbat în afară de el.

Iubirea şi siguranţa pe care le-a simţit în timp ce avea grijă să îşi crească familia ar fi putut să o protejeze pe Kati de gândurile conştiente legate de lagăr. Am întrebat-o însă dacă au existat ecouri inconştiente ale acestuia. Kati mi-a spus că dormea cu lumina şi uşa deschise şi că, atunci când copiii erau mici, a visat că nemţii vor veni şi îi vor lua de lângă ea.

A vorbit despre cât de mult îi lipseau încă părinţii şi despre cum îşi imagina adesea că odată „voi deschide uşa şi în faţa mea vor fi tata şi sora mea. Ea era cu trei ani mai mică decât mine şi, dacă ar mai fi fost în viaţă, după ce am fost eliberaţi, aş fi avut grijă de ea. Nu aş fi ştiut cum, dar aş fi făcut-o”.

Am simţit o furie ucigaşă faţă de cel care omorâse o fetiţă de 11 ani şi am verbalizat-o. Anna a intervenit din nou, punându-şi mâna pe cea a mamei sale, ca şi cum ar fi vrut să spună: „Răspund eu, mamă”. A repetat că mama ei nu vorbise niciodată urât despre nimeni. Dacă cineva era nesuferit, ea spunea întotdeauna că trebuie să fi avut un motiv întemeiat sau o zi proastă. Kati a răspuns: „Nu îmi stă în fire să mă plâng. Eram atât de fericită că aveam o casă..., nu vă puteţi imagina”.

Aceasta era şi ideea. Nu puteam şti în ce măsură experienţa ei îi modelase viziunea asupra lumii. Experienţa trăită nu poate fi înlocuită de o perspectivă teoretică. Anna şi Rebecca au spus că le făceau observaţie copiilor lor atunci când refuzau un fel de mâncare: „Bunica mânca orice”. Chiar şi nepoţii au spus că, atunci când le era frig, se gândeau la bunica lor şi încercau să nu exagereze.

în timp ce această viziune cognitivă ar putea fi de folos, nu e suficient doar să ne spunem că nu trebuie să ne facem griji. Doar dacă trăim această experienţă şi trecem prin tot felul de adversităţi putem dobândi maturizarea şi resursele emoţionale necesare pentru a reevalua ceea ce contează cu adevărat în viaţă.

Faptul că eu mă simţeam furioasă după ce abia cunoscusem această familie m-a făcut să mă gândesc la posibilitatea ca o parte din furia lor să fi fost sublimată în generaţiile următoare. Am presupus că acest lucru se va manifesta printr-o dorinţă de a avea ordine şi control în viaţa lor.

în săptămânile care au urmat, am încercat să verific această ipoteză. Dar nu am reuşit. Lesne de înţeles, îşi doreau foarte mult să fie la fel de bune cum era Kati, iar dacă într-adevăr aveau şi o latură mai întunecată, deşi s-ar putea să nu fi fost cazul, să mă aştept că şi-ar dezvălui această latură una alteia – cu atât mai mult mie – ar fi fost o pretenţie prea mare din partea mea.

Este bine-cunoscut faptul că, după ce au fost înfometaţi aproape până la moarte, relaţia multor supravieţuitori ai Holocaustului cu mâncarea s-a

schimbat pentru totdeauna, ceea ce nu este deloc surprinzător. Este o trăsătură comună a evreilor să se concentreze pe mâncare. Ar fi normal ca acest lucru să se manifeste prin anxietate atunci când mâncarea nu este uşor de găsit, prin tendinţa de a o depozita în exces sau prin incapacitatea de a o arunca. Nu şi în cazul lui Kati. Ea mi-a spus: „Mâncarea nu mă afectează deloc. Când am venit în această ţară, îmi plăceau portocalele. Cumpăram portocale tot timpul, pentru că în locul meu natal nu se găseau. Dar nu, mâncarea nu mă afectează deloc".

Anna a intervenit, spunându-i mamei sale că ceea ce tocmai declarase era doar parţial corect: „Poate că singurele tale amintiri importante sunt mâncarea pe care o făcea mama ta, reţetele, tot ce ai mâncat în copilărie". S-a întors spre mine: „Mama mea găteşte tot timpul reţete de acasă. Mâncarea este importantă pentru ea. Vorbeşte despre ce va găti şi discută despre mâncare atunci când o mâncăm".

Kati a afirmat viguros din cap. „îmi place să gătesc. îmi place să fac mâncare, iar copiilor le place s-o mănânce..., dar acum câteva luni am căzut de pe un scaun când m-am urcat să caut o carte de reţete!" îşi rupsese şoldul şi se dusese la culcare tară să spună nimănui ce păţise, pentru că nu voia să facă din ţânţar armăsar.

Aveam multe lucruri la care să mă gândesc. Pentru noi toţi, mâncarea este, în cel mai bun caz, complicată. îi conferim emoţii. Ne „mâncăm sentimentele", pentru a ne consola sau pentru a ne distrage atenţia de la ceea ce simţim. în familii, relaţia noastră cu mâncarea poate fi modelată de părinţi şi tinde să se transmită mai departe prin intermediul copiilor noştri. Pentru Kati, deşi trauma ei nu a fost transmisă prin mâncare, relaţia sa cu aceasta era deosebit de puternică: simboliza siguranţa şi supravieţuirea.

Mâncarea este o piatră de hotar pentru memorie: vederea,

mirosul, gustul şi atingerea anumitor alimente ne trezesc amintiri corporale care ne transportă în trecut şi ne stârnesc sentimentele pe care le-am avut atunci. în cazul lui Kati, mâncarea copilăriei sale o transporta în bucătăria din Ungaria, unde îşi petrecea cel mai mult timp cu părinţii pe care îi iubea şi unde, la rândul ei, fusese iubită.

Rebecca vorbea rar, ţinându-şi capul plecat, în timp ce îşi amintea de o perioadă dureroasă, în care dorise să obţină perfecţiunea; se folosise de mâncare pentru a ţine sub control acele aspecte pe care le considera a fi imperfecţiunile ei. Din fericire, a primit ajutorul din partea unui specialist şi a depăşit acea perioadă, deşi, cu vocea încă stinsă, a recunoscut: „Sunt mai bine, mult mai bine, dar încă pot să mănânc prea mult”.

Mi s-a părut că Rebecca era dispusă să simtă şi să se exprime. Când am întrebat-o despre acest lucru, s-a gândit puţin, apoi a dat din cap. Chipul i s- a luminat când i-a venit următoarea idee: s-a întrebat dacă nu cumva internalizase mesajul că oamenii din lagăre erau ucişi atunci când păreau bolnavi. îşi amintea că mama ei o încuraja să „arate bine” sau „Ce s-ar putea întâmpla?” Urmărindu-şi gândurile mai departe, şi-a dat seama că acest lucru i-a declanşat un conflict intern, ca urmare a faptului că îşi dorea controlul şi perfecţiunea. A zâmbit în timp ce mă privea: o mică piesă din puzzle-ul ei îşi găsise locul.

Am fost surprinsă când Kati a recunoscut că i-a fost greu în perioada de carantină, impusă din cauza coronavirusului. Dar, gândindu-mă mai bine, mi-am dat seama că un mecanism vital de coping pentru Kati era sentimentul de a fi apreciată şi utilă, pe care îl căpăta atunci când era alături de ceilalţi şi îi ajuta. întotdeauna a fost conectată cu ceilalţi, chiar şi în interiorul lagărului. Gătitul mâncării maghiare autentice şi faptul că nepoţii ei o apreciau îi dădeau sentimentul că are un scop. Pandemia i-a răpit ocaziile de a fi generoasă. Rezilienţa nu se construieşte aşteptând ca ceva să se întâmple, ci înfăptuind lucruri, fiind util şi ajutându-i pe alţii. Am râs cu toţii când Anna ne-a spus că mama ei încă mergea cu autobuzul la cumpărături şi că vecinii ei erau şocaţi că „afurisiţii ei de copii” nu o duceau cu maşina. Dar ea insista să meargă singură. Voia să iasă, să vadă oameni, să îşi cumpere singură alimentele şi să simtă satisfacţia de a fi îndeplinit o sarcină. A spus cu mândrie: „Sunt

destul de capabilă să am grijă şi singură de mine”.

Atitudinea ei pozitivă şi hotărâtă în stabilirea sarcinilor şi ducerea acestora la bun sfârşit pentru a oferi ceva celorlalţi a contribuit la rezilienţa ei

extraordinară.

După ce am ajuns să îi cunosc pe Kati şi familia sa, am căutat să înţeleg de ce aceasta era, după cum a spus Rebecca, „uimitor de rezilientă atunci când i se întâmplau lucruri rele. Nu am văzut-o niciodată deprimată, nefericită sau posomorâtă. Nu-mi amintesc vreodată să fi fost bolnavă”.

Ce anume i-a permis lui Kati să se dezvolte şi să evolueze în ciuda trecutului ei devastator şi cum reuşea să facă asta în continuare şi la 91 de ani? Cu siguranţă este vorba despre ceva ce am putea învăţa cu toţii de la ea.

Am vorbit cu un psiholog clinician de renume, profesor de psihopatologie şi neuroştiinţele dezvoltării, care a explicat că multiplele piese ale acestui puzzle se încadrează în cele trei bine cunoscute categorii: educaţie, gene şi mediu. Faptul că a fost iubită, preţuită şi îngrijită de părinţi i-a oferit lui Kati resurse bogate, fundamentale, pe care a reuşit să le valorifice în răspunsul său ferm la traumă. Răspunsul ei adaptativ a fost rezultatul experienţei sale formative şi stabile din primii ani de viaţă, înainte de război. Tocmai capacitatea de procesare a traumei şi de adaptare la ea este ceea ce protejează împotriva blocării acesteia în reţelele neuronale ale creierului.

Genele joacă un rol mult mai important decât mi-am imaginat. Modul în care un individ răspunde la ameninţări şi capacitatea lui de adaptare sunt parţial scrise în genele sale – nu ştim încă în ce măsură, dar ştim că anumite variante genetice sunt mai răspândite în rândul unor anumite populaţii. Kati, la fel ca noi toţi, s-a născut cu un tipar genetic care îi codifică IQ-ul, trăsăturile fizice şi personalitatea. însă, chiar dacă genele au fost cele care i-au determinat potenţialul, modul în care acestea au interacţionat cu mediul a fost cel care a conturat evoluţia lui Kati. Genele cu care ne naştem influenţează, de asemenea, răspunsul pe care îl căpătăm de la cei din jurul

nostru. Acum o femeie extraordinară de 91 de ani, Kati fusese mai mult ca sigur şi o tânără extraordinară.

Acest proces repetitiv ne formează: suntem agenţi activi în crearea lumii noastre sociale, nu doar receptori pasivi ai acesteia. Astfel, Kati, o persoană pozitivă, zâmbitoare, prietenoasă şi curioasă, ar fi fost capabilă să construiască relaţii securizante cu persoanele pe care le-a întâlnit. Chiar şi numai acest lucru în sine ar fi avut un caracter ocrotitor din punct de vedere psihologic. Ar putea explica şi de ce tânăra cehă din fabrică i-a oferit acel cartof. Deşi Kati a considerat că a fost un noroc faptul că ea şi Isaac s-au îndrăgostit, acest lucru a fost influenţat de dragostea primită în copilărie şi de modul în care genele ei au interacţionat cu mediul înconjurător.

Putem juca doar mâna de cărţi pe care o primim, dar modul în care o jucăm este esenţial. în cazul lui Kati, ea a ales cea mai bună carte din acea mână: Isaac. A ajuns apoi într-un ciclu virtuos, cu un nou set de cărţi – copiii ei – şi astfel ciclul a continuat.

în plus faţă de cele trei componente-cheie menţionate, piesa care a completat puzzle-ul rezilienţei lui Kati a fost semnificaţia pe care aceasta a dat-o experienţei sale. Ştim că trauma nu are un parcurs automat. Kati şi-a descris supravieţuirea ca fiind „un miracol", ceea ce a şi fost, dar percepţia ei ar fi putut fi diferită, dacă, de exemplu, ar fi suferit de complexul supravieţuitorului şi ar fi fost măcinată de sentimentele de vinovăţie asociate cu acesta. Dar când copiii ei au întrebat-o de ce a supravieţuit, ea le-a spus: „Pentru ca voi s-o aveţi pe mami şi ea să vă aibă pe voi". Ei au dat un sens supravieţuirii ei. Fără scopul pe care i l-a conferit construirea unei familii, poate că nu ar fi fost la fel de rezilientă.

Spre finalul şedinţei, Kati încă strălucea în timp ce Anna, Rebecca şi cu mine eram epuizate emoţional. Le-am întrebat cum rezolvă conflictele care apar în interiorul familiei, iar ele au răspuns că nu se ceartă. Mi-am îndreptat brusc poziţia în scaun. Nu-mi puteam imagina o familie care să nu se certe. Dar Anna a continuat, în timp ce restul dădeau aprobau din cap:

„în familia noastră, toată lumea cooperează. Când trebuie să cedăm, o facem întotdeauna. Niciodată nu lăsăm lucrurile să degenereze în probleme. Nu merită, e mai bine să trecem cu vederea. Am avut multe ocazii în care ne-am fi putut certa, pentru bunuri, pentru tot felul de probleme cotidiene. Dar nu spunem niciun cuvânt. Ne concentrăm pe altceva”. Rebecca a

continuat să descrie cât de bine se înţelegea cu fraţii ei, cum au fost crescuţi cu o gaşcă de verişori de care încă mai erau apropiaţi; cum ar fi renunţat la orice pentru a se ajuta unii pe alţii. Dobândind acel sentiment sporit de recunoştinţă de la Kati, cu toţii realizaseră cât de binecuvântaţi erau.

Ei au confirmat astfel lucrările lui Martin Seligman şi ale altor autori în domeniul psihologiei pozitive, care demonstrează că recunoştinţa care îl determină pe individ să se concentreze mai degrabă pe lucrurile bune decât pe cele rele sau absente duce la un sentiment mai mare de fericire. Aşa cum a exprimat cu mândrie Rebecca: „Toţi ne gândim cât de mult ne-ar plăcea să îi avem alături de noi pe cei care astăzi nu sunt aici. Bineînţeles că există şi neplăceri, avem destule motive de ceartă, copiii noştri au dispute mărunte, dar nu ne certăm niciodată".

Chiar şi în familiile care nu se ceartă pot exista uneori divergenţe. Devenise clar că Anna nu era apropiată de fratele ei, David. „Ne înţelegem, dar suntem persoane foarte diferite. între noi nu e vorba neapărat despre certuri... „ – S-a oprit când a văzut că mama ei şi-a întors privirea. S-a grăbit să o liniştească: „Ne iubim, ştii asta, şi ştii că sunt foarte apropiată de sora mea Edith".

Dar Kati era acum vizibil afectată, spunând: „Nu vorbesc despre asta, dar mă întristează. Nu îmi face bine. Trebuie să mă uit în altă parte. Soţul meu ar fi foarte supărat. încerc să nu mă amestec între ei. Ce putem face? Da, mă deranjează situaţia asta…" Anna şi Rebecca au sărit să o liniştească, spunându-i că nu are de ce să-şi facă griji.

Recunoaşterea diferenţelor dintre fraţi – în cazul acesta fraţi care nici măcar nu se certau – nu mi s-a părut a fi mare lucru, mai ales dacă ar fi să o compar cu cercetările psihologului Karl Pillemer de la Universitatea Corneli, care a descoperit că 5% dintre fraţi sunt complet înstrăinaţi unii de ceilalţi, iar 23% abia îşi vorbesc. Dar ceea ce mi-a atras în mod special atenţia în cazul familiei Berger a fost intensitatea momentului în care Kati şi-a întors privirea, incapabilă să tolereze chiar şi o urmă de dezacord, iar Anna şi Rebecca s-au grăbit să o liniştească şi să o protejeze.

Există diferite moduri în care putem privi această dinamică familială. În cazul familiei Berger, nu vorbim despre faptul că între membrii ei nu existau tensiuni sau conflicte, ci mai degrabă despre faptul că acestea nu erau permise sau abordate în mod deschis. Acest tip de blocaj familial (şi legătura sa cu blocajul individual) este interesant. în fiecare familie există reguli – spuse sau nespuse – cu privire la lucrurile interzise sau la cele care pot fi discutate şi exprimate. în sine, acest lucru nu este rău, dar merită să aflăm ce reguli există şi care sunt costurile psihologice ale acestora, în ideea că ar putea fi schimbate.

Curiozitatea mea iniţială faţă de dinamica acestei familii a crescut pe măsură ce am aflat că acest tipar de a o proteja pe Kati de orice fel de griji se repeta cu regularitate. îi era greu să îşi gestioneze grijile, iar familia ei voia ca totul să fie perfect în jurul ei. Aceasta era desigur o sarcină imposibil de realizat. Anna a spus: „Şi noi ne exprimăm propriile păreri, dar încercăm să nu judecăm şi rareori ceva se transformă într-o dispută de familie”. Am înţeles că familia Berger a creat armonie şi încredere în interiorul său pentru că nu se temea să fie atacată. Dar m-am întrebat care ar fi costul incapacităţii de a-ţi susţine propriul punct de vedere: reprimarea furiei ar putea duce la o nevoie de control, la un blocaj într-o atitudine fixă sau la o relaţie de codependenţă.

Există spectre şi forme diferite de codependenţă. într-o formulare mai simplă, vorbim despre codependenţă atunci când stima de sine a unui individ depinde de aprobarea celorlalţi şi când individul nu mai este conectat la propriile nevoi şi nu mai urmăreşte satisfacerea acestora. Nu este capabil să spună „nu” sau să aibă opinii diferite – de teama conflictului. Acest lucru poate însemna că sentimentele dificile sunt îngropate, ceea ce poate fi sufocant. Până la urmă, sentimentele dificile ies de cele mai multe ori la iveală în alte moduri. Nu am putut să apreciez dacă în familia Berger existau deja relaţii de codependenţă, dar pentru familii rămâne întotdeauna util să analizeze modul în

care funcţionează împreună.

După mai multe şedinţe a devenit clar că aceasta era o familie care îşi făcea multe griji – foarte multe. Kati a recunoscut acest lucru: „îmi fac griji

pentru ei toţi, tot timpul. Este îngrozitor. Mă tot gândesc dacă le e bine şi dacă nu cumva suferă”. Anna, vorbind mai reţinut decât de obicei şi ţinându-şi mâinile împreunate în faţă, pentru a-şi păstra calmul, a descris modul în care se confrunta cu această problemă: „Am învăţat să-mi spun că îngrijorarea nu ajută. Chiar nu pot controla lucrurile... şi încerc să nu-mi fac griji... încerc să nu o arăt... „ Dar a recunoscut că atunci când Ben era supărat sau Rebecca, nefericită, „eram o epavă pe interior. Mi-era rău fizic. Nu puteam să mănânc sau să dorm”. Simţea constant o anxietate stăruitoare.

Rebecca, menţinându-şi spatele într-o poziţie foarte dreaptă, vădit interesată de această discuţie, şi-a dus mâna la bărbie şi,

după o clipă de cugetare, a recunoscut că şi răspunsul ei la anxietate era similar cu cel al mamei sale. încerca să îşi controleze anxietatea făcând liste, lucru pentru care mama ei o tachina. încerca, de asemenea, să se schimbe: „Vreau să fiu utilă. Trebuie să mă detaşez. Dacă nu aş avea un loc de muncă, aş fi foarte haotică. Vreau să le fiu de ajutor, dar nu vreau ca lucrul acesta să mă consume... Nu e ceva chiar uşor de făcut".

îngrijorarea lor se manifesta în moduri diferite: evitau să îşi spună unele lucruri, de teamă că ar putea genera o reacţie cu un nivel foarte intens de îngrijorare; sau evitau să ceară ajutor, pentru că nu voiau să fie „o problemă". Fiecare generaţie se supunea legii nescrise de a-şi proteja părinţii, de a se purta frumos şi de a urma calea religioasă. Mi se părea că era nevoie să găsească un echilibru între nevoia de a fi deschişi unii cu ceilalţi şi a se sprijini reciproc cu iubire, şi aceea de a recunoaşte limitele pe care fiecare dintre ei le putea îndura.

Am vrut să înţeleg acest lucru într-un context mai larg. Cercetările gerontologului de familie dr. Amber Seidel, de la Penn State York, indică faptul că ne facem mai multe griji decât generaţiile anterioare, mai ales în privinţa copiilor noştri ajunşi la maturitate. Acest lucru se explică, probabil, prin faptul că în comparaţie cu generaţia părinţilor noştri, majoritatea dintre noi suntem mai apropiaţi de copiii noştri şi mai implicaţi în viaţa lor: datorită smartphone-urilor, putem fi în permanenţă la curent cu cele mai neînsemnate ciudăţenii din viaţa acestora, ceea ce poate alimenta o

spirală de anxietate. Există un adevăr în expresia „ce nu ştii nu te poate răni”. Grijile sunt concentrate adesea pe evenimente viitoare în care ne închipuim urmări negative, amplificându-ne frica prin simpla închipuire a celor mai nefavorabile scenarii. Acest lucru poate avea la bază propriile noastre credinţe despre îngrijorare: că ne poate proteja de lucrurile grave sau, în mod contrar, că ne va face rău.

Psihologul Paul Gilbert are o viziune interesantă asupra îngrijorării, dintr-o perspectivă evoluţionistă. El descrie cum funcţia pe care îngrijorarea o are în creierul nostru este aceea de a ne ajuta să facem faţă unor posibile ameninţări şi de a ne pregăti pentru evenimente viitoare (în termeni evolutivi, acestea ar fi pericolul de a rămâne fără hrană sau de a fi mâncat de un prădător). Sistemul de îngrijorare al creierului nostru funcţionează defectuos, deoarece nu a evoluat încă suficient pentru a face faţă naturii ameninţărilor şi temerilor contemporane: s-ar putea să sfârşim prin a avea creierul comutat permanent la o stare de îngrijorare.

Mulţi dintre noi recunosc această stare ridicată de alertă. Dar dezvoltarea unor obiceiuri bune poate ajuta la stabilizarea ei. Dr. Sarah Vohra, autoarea cărţii The Mind Medic, spune că, pe lângă practicile de deten- sionare, cum sunt yoga sau meditaţia, ne putem gestiona grijile clasificându-le. Ne putem întreba: „Pot transforma această grijă într-o problemă, pe care o pot rezolva?” De exemplu, dacă motivul meu de îngrijorare constă în faptul că nu ştiu dacă mâine avem o şedinţă la birou, pot întreba un coleg despre asta, rezolvând astfel problema.

Sau poate fi vorba despre o îngrijorare din categoria „drobului de sare”, care s-ar putea să nu se materializeze niciodată, dar care ne poate consuma complet şi ne poate acapara întreaga zi, cum ar fi de exemplu grija cu privire la siguranţa copiilor noştri. în astfel de cazuri, dr. Sarah Vohra ne sfătuieşte să notăm această grijă şi să o trecem pe lista „grijilor la ora fixă”. Ea propune să ne rezervăm „un interval pentru griji” de treizeci de minute pe zi, la o oră fixă, în care putem verifica lista şi putem fi cât dorim de îngrijoraţi. Iar dacă una dintre grijile de pe această listă apare în afara acestui interval, atunci trebuie să ne distragem atenţia de la ea prin activităţi pozitive, cum ar fi conversaţia cu un prieten sau îndeplinirea unei anumite sarcini. în cele din urmă, atunci când ne aflăm în intervalul în care ne putem

îngrijora, trebuie să tăiem de pe listă grijile care nu ne mai preocupă, să rupem lista veche şi s-o aruncăm, apoi pe o foaie nouă să notăm lucrurile care continuă să ne îngrijoreze, pentru sesiunea din ziua următoare. Sună complicat, dar exerciţiul este simplu şi, întrucât suntem fiinţe care creează obişnuinţe, în curând ne vom da seama că putem părăsi automat stadiul de îngrijorare, devenind liberi să ne implicăm pe deplin în activităţile noastre zilnice. Sperăm să îi pot oferi Rebeccăi acest instrument util.

Pentru cea de-a doua şi a treia generaţie a familiei Berger, grijile au apărut odată cu convingerea că, în comparaţie cu Kati, ei nu au „nimic de care să se îngrijoreze”, aşa că nu ar trebui s-o facă. Mi s-a părut că această familie reuşise să dea o dimensiune complicată grijilor care se formau uneori în cadrul ei. Motivul din spatele acestui lucru îl constituia frica din trecutul lui Kati, care luase forma îngrijorării şi a nevoii constante de a căuta siguranţă. Aceasta era o consecinţă a traumei. Deşi nu atât de gravă, era totuşi supărătoare.

Rebecca îşi dorea să afle cum ar putea găsi un echilibru între îngrijorare şi o legătură autentică: să-i poată vorbi mamei sale deschis, să-i ceară sfatul şi să menţină, în acelaşi timp, limitele de separaţie. Anna simţea însă că totul era sub control, că Rebecca nu trebuia să schimbe relaţia dintre ele. Dar fiica ei începuse un proces de creştere a conştientizării, pentru a modifica obiceiurile greşite şi a renunţa la cele care, pentru ea, în prezent, nu mai funcţionau. A vorbi cu mine era o mică parte

din preluarea frâurilor propriei vieţi. Părea util să vorbească deschis despre asta cu o a treia persoană.

Rebecca obişnuia, de exemplu, să facă rezerve de alimente, o particularitate des întâlnită în cadrul multor familii, în mod special al celor care supravieţuiseră Holocaustului. Recent, îşi dăduse seama că avea tendinţa de a da o amploare catastrofală situaţiilor în care unele lucruri mărunte mergeau prost, iar conştientizarea acestui fapt a ajutat-o să reexamineze realitatea scenariului pe care şi-l derula în minte. De exemplu, atunci când rămânea tară ouă, recunoştea că nu a căzut cerul şi că îi putea cere câteva unui vecin. învăţase o vorbă utilă de la Brené Brown, profesoară şi realizatoare a podcastului cu acelaşi nume: „Străduieşte-te să atingi excelenţa, dar nu încerca să atingi perfecţiunea”.

Anna a tachinat-o pe Rebecca spunând că uneori se purta ca şi cum „tu eşti supravieţuitoarei. Semnificaţia celor spuse de ea m-a frapat abia după şedinţă, şi anume că, probabil, Rebecca internalizase o traumă neexprimată de la bunica ei, dar nu-şi dădea voie s-o exprime, deoarece Kati „nu se plângea niciodată”.

Privind acest lucru dintr-o perspectivă psihologică, am recurs la cunoştinţele mele despre relaţiile mamă-fiică. Nu neg prin acest lucru importanţa taţilor, doar mi-am concentrat atenţia asupra liniei materne.
Ştim din neuroştiinţă că partea din creier care mediază emoţiile este similară la mame şi fiice. Legătura mamă-fiică este piatra de temelie a modului în care copilul îşi stabileşte relaţii securizante şi îşi dezvoltă stima de sine.

O fiică învaţă cel mai mult din ceea ce vede în comportamentul mamei sale decât din ceea ce aceasta îi spune. Dictonul „Să faci ce spun eu, nu ce fac eu” nu poate fi mai greşit. în familia Berger, dragostea securizantă a fost transmisă de la mamă la fiică. Kati şi Isaac şi-au învăţat copiii despre importanţa relaţiilor romantice şi a întemeierii propriei familii. Kati îşi procesase trauma, dar aveam senzaţia că Anna şi Rebecca purtau cu ele urme ale acesteia, deşi credeau că nu ar trebui să o facă.

în mod evident, fusese nevoie de mulţi ani pentru a învăţa cum să aibă o relaţie de interdependenţă – înţelegând prin aceasta că erau apropiaţi, dar permiteau în acelaşi timp o distanţă între ei – şi am văzut că încă mai depun eforturi în acest sens. Ştiau că lipsa unei astfel de relaţii le poate bloca abilitatea de a forma o legătură cu un potenţial partener.

Am aflat că Rebecca se căsătorise la o vârstă foarte fragedă, ceea ce însemna că se bazase prea mult pe părinţii ei, chiar trimiţându-i mamei sale în fiecare dimineaţă un mesaj cu planurile ei din ziua respectivă. Cu timpul, a mai slăbit legătura

cu ea. Anna ştia că acest lucru era sănătos, dar a recunoscut, cu o oarecare tristeţe în glas: „S-ar putea să mă simt un pic exclusă când nu ştiu lucrurile mărunte din viaţa ei şi să mă întreb de ce nu mi-a spus nimic despre ele”. Dar apoi s-a uitat la Rebecca şi, cu un zâmbet mândru, a spus: „Să nu te schimbi”. Acesta a fost un moment minunat de

recunoaştere a dificultăţii cu care se poate menţine un echilibru între apropierea şi separarea dintre o mamă şi fiica sa. Iar cheia, ca întotdeauna, este să purtăm conversaţii deschise şi sincere.

Dina, care a venit la şedinţă împreună cu mama ei, Rebecca, se afla la începutul acestui proces de adaptare. Stăteau una lângă alta, Dina purtând o bentiţă neagră lată care îi ţinea părul la locul lui, cu un aer tânăr şi ochi plini de viaţă. Deborda de energie. îşi vedea mama în fiecare zi şi îi povestea totul. Dar Rebecca, mai sensibilă şi mai blândă în prezenţa fiicei sale, nu voia ca aceasta să-i repete obiceiurile şi a întrebat-o: „Te simţi presată de mine?" A explicat că era hotărâtă să nu-şi sufoce copiii.

Dina a râs şi a înlăturat îngrijorarea mamei sale. „Chiar pot să vorbesc cu tine... Dacă o să simt vreo urmă de presiune, o să îţi spun". S-au întins una spre cealaltă şi s-au îmbrăţişat.

Toate femeile din familia Berger purtau cu ele o traumă: fragmente de suferinţă care trăiau în interiorul lor zilnic. Nu purtau niciodată haine în dungi, pentru că le aminteau de lagăr, iar atunci când treceau pe lângă un coş care scotea fum, se gândeau imediat la camerele de gazare. Se temeau de câini. Doar Dina, din a patra generaţie, era mai puţin afectată. Avea o voce ascuţită, râdea mult şi îşi tachina mama, uneori nu era de acord cu ea, dar întotdeauna se întorcea spre ea cu afecţiune. Părea lipsită de povara frământărilor. în căutarea fericirii, Kati a păstrat mereu o mină pozitivă, care s-a întipărit puternic în generaţiile următoare. Dina era produsul a două generaţii care trăiseră în vreme de pace. Teroarea trecutului era mai puţin

intensă în interiorul ei. Concluzia mea a fost că pe măsură ce fiecare generaţie s-a simţit mai în siguranţă, a crescut şi nivelul încrederii lor în ceilalţi.

în urma conversaţiilor cu Dina mi-am dat seama că ea trăia într-o bulă care părea aproape neatinsă de trecerea timpului. La 25 de ani, se afla într-un mediu pe care celor de aceeaşi vârstă cu ea, care poate locuiau la doar câţiva kilometri distanţă, le-ar fi fost dificil să-l înţeleagă.

Vorbea cu veselie, descriindu-şi modul de viaţă – „Este tot ce ştiu” – cu o acceptare totală. Se îmbrăca modest, nu purta niciodată pantaloni şi, ca majoritatea tinerelor din comunitate, primise o educaţie până la vârsta de 18 ani. Puţine dintre ele mergeau la facultate, pentru că, aşa cum mi-a spus Dina, „deja aş fi fost bătrână să mă căsătoresc la 22 de ani, când media este de 19-20. Am avut un copil la 24 de ani, ceea ce e considerat târziu”.

După terminarea şcolii, fetele merg la seminar în Israel timp de un an, apoi căsătoria lor este aranjată de o peţitoare. Cei doi parteneri se întâlnesc de patru sau cinci ori şi, dacă se plac, se logodesc. Sigur că fiecare poate alege cu cine se căsătoreşte, cu condiţia să nu rămână singuri prea mult timp. Există o presiune pentru a părea eligibilă din toate punctele de vedere: să fie atrăgătoare, pioasă şi să provină dintr-o familie bună. Să se poarte urât, să se răzvrătească ar însemna o anatemă pentru aceste familii. Pe măsură ce timpul trece, opţiunile tinerelor care îşi caută soţi potriviţi se epuizează, astfel că presiunea creşte. Odată căsătorite, rolul lor principal este acela de mamă (se speră) şi, chiar dacă unele femei lucrează, locurile de muncă pe care acestea le ocupă sunt tot cele care se presupune că sunt potrivite exclusiv femeilor: moaşă, asistentă medicală, asistent dentar. Puţine femei din comunitatea evreiască ultraortodoxă au slujbe cu responsabilităţi mai mari.

în discursul său, Dina nu se opunea modului ei de viaţă. îmi doream să descopăr din interiorul unei familii care aparţinea acestei comunităţi acele elemente sau obiceiuri care, din exterior, pot părea restrictive. Am presupus, având în vedere istoria familiei Berger, că erau pregătite să renunţe la o mare parte din libertate pentru sentimentul de siguranţă. Dar Dina nu vedea lucrurile aşa. Asemenea celor din familia ei, se simţea recunoscătoare că era evreică, trăind în felul lor specific; am simţit chiar că îi părea puţin rău pentru mine, deoarece nu aveam parte de avantajele stilului lor de viaţă.

Familia Berger a avut curajul şi generozitatea de a mă lăsa să intru în lumea sa şi de a-mi permite accesul la o imagine atât de intimă a vieţii lor de familie. Aceasta era o comunitate care intra în societatea contemporană atunci când aveau nevoie pentru a munci, dar membrii săi nu invitau

oameni ca mine să scormonească în psihicul familiei lor. De fapt, ca să fiu dreaptă, majoritatea oamenilor evită acest lucru. – familia Berger cu atât mai mult. Viețile lor erau delimitate de geografia și obiceiurile comunității lor: niciun membru al familiei Berger nu mâncase vreodată într-un restaurant care nu era cușer.

Aşa că pentru ei a fost ceva neobişnuit să stea de vorbă cu mine, un străin dintr-o cultură diferită. Deşi ştiam că trebuie să le respect limitele, mi-a fost greu să nu încerc să le rezolv problemele. însă ei nu aveau nevoie de ajutorul meu şi am petrecut multe ore reflectând la acest fapt, adesea pe bicicletă, străduindu-mă să îl accept. Mi-a fost greu să nu-mi folosesc abilităţile – care îmi ofereau un rol şi un scop – pentru a obţine o conexiune cu aceşti oameni şi a-i sprijini să îşi schimbe perspectiva sau să se elibereze de temeri vechi. Mi-am dat seama că acestea erau problemele mele de control pe care trebuia să le rezolv.

Singurul loc unde nu m-am putut abţine să nu depăşesc limita a fost în conversaţiile legate de profesie. I-am spus Annei că, în opinia mea, îi lipseşte o identitate individuală proprie – o identitate profesională. Putea să facă voluntariat sau să fie mentor – nu conta ce alegea, dar voiam să iasă din casă şi să fie o altă versiune a ei. Am fost surprinsă că nu s-a apărat deloc, spunându-mi în schimb cu un zâmbet cald: „Şi eu simt că lipseşte o verigă. Trebuie să găsesc echilibrul potrivit, făcând ceva pentru mine”.

Mi-a plăcut să o aud recunoscând că avea nevoie de ceva pentru ea însăşi, în mod similar, Dina, deşi încă mai era mamă cu normă întreagă, declarase că nici ea nu ar exclude

posibilitatea de a lucra în viitor.

Ştiu că, pentru mulţi, a avea un loc de muncă nu reprezintă doar ceva în plus, o opţiune pentru a face nişte bani în plus. Totuşi, pentru familia Berger, era o alegere. Am vorbit deschis despre asta, pentru că sunt subiectivă: personal, munca m-a salvat de multe ori. Sunt de acord că în anumite perioade din viaţă munca poate fi amânată sau pusă în plan secundar şi că rolurile de partener şi de mamă au o valoare esenţială, dar cred cu tărie că femeile au mult mai multe de oferit lumii şi că este sănătos, deopotrivă pentru familii şi femei, ca acestea să obţină prin muncă un scop

suplimentar, o nouă formă de sens şi o stimă de sine. Pe de altă parte, familia Berger avea propria sa forţă solidă: credinţa membrilor săi.

Părinţii lui Kati fuseseră evrei pioşi. Unchiul care o găzduise făcea parte din comunitatea ultraortodoxă. Kati a spus că înţelegea de ce alţii şi-au abandonat credinţa după ce „au văzut oameni arzând", dar pentru ea aceasta fusese o modalitate de a-şi continua relaţia cu propria familie. Obiceiurile religiei sale erau „formidabile": ele rezistaseră şi o ţinuseră cu picioarele pe pământ, în timp ce atât de multe alte lucruri fuseseră distruse. Trecuse prin iadul de pe pământ, dar credinţa îi dăduse curajul şi încrederea că există ceva mai presus de ea. Femeile din sinagoga la care mergea Kati veneau doar în zilele importante şi de sărbători, dar „eu mă rog câte puţin ori de câte ori am nevoie", a spus ea. Am zâmbit: Kati nu era genul care să exagereze.

Anna a explicat că între ele exista o diferenţă când venea vorba de credinţa lor, şi anume în practica lor religioasă şi în religia lor, care era mai mult o chestiune de apartenenţă: „Religia noastră este atât de cuprinzătoare; pentru noi este practic o entitate care trăieşte şi respiră. în fiecare vineri seara cântăm aceleaşi cântece, aceleaşi melodii, aceleaşi rugăciuni. îmi dă sentimentul că fac parte dintr-o comunitate, dintr-o familie la scară mai mare, astfel încât nu mă simt niciodată singură. Oriunde m-aş afla în lume, pot să mă alătur unei comunităţi".

Mi s-a părut fascinantă ideea că iudaismul este o entitate vie. îmi plac ritualurile Bisericii şi ale sinagogii, dar pentru mine sunt doar nişte clădiri imobile, nişte obiective pe care le vizitez, eu nu le percep ca pe o entitate vie. M-a făcut să mă gândesc la nivelurile de singurătate din Marea Britanie în prezent, aşa cum arată Campania pentru a pune capăt singurătăţii (Campaign to End Loneliness): aceasta a constatat că una dintre douăzeci de persoane se simte „adesea sau întotdeauna" singură, iar 45%

dintre adulţi se simt „ocazional, uneori sau adesea” singuri. Puterea acelui sentiment de apartenenţă totală şi încrederea absolută în capacitatea de conectare cu alţi membri ai comunităţii evreieşti au fost covârşitoare. Anna a continuat cu o voce puternică şi cu o sclipire în ochi – îşi găsea refugiu

în a vorbi despre credinţa ei: „în ceea ce priveşte latura religioasă, când mă aflu într-o situaţie dificilă, mă întorc la psalmii mei. Ori de câte ori cineva nu se simte bine, mă duc imediat la psalmii mei. De când a început pandemia de coronavirus, cu toţii am spus rugăciuni, ca o comunitate. Acesta este adevărul credinţei noastre. Poate că nu îl simt în fiecare moment, dar el este acolo".

Rebecca a vorbit cu şi mai multă pasiune. „Dumnezeu este acolo, o prezenţă, un spirit. Când au loc tragedii sau chiar când se întâmplă lucruri triste, lucruri dificile, mă întreb cum poate cineva să meargă mai departe tară credinţă?

Dumnezeu ştie ce va urma şi ce este bine pentru noi. Aşa că, indiferent de momentul în care ne aflăm, chiar dacă pare să fie unul foarte sumbru, incert sau înfricoşător, undeva există un plan mai presus de noi. Există un Dumnezeu care conduce lumea, fără ca noi să ştim totul. Atunci când are loc o tragedie, avem capacitatea de a ne încredinţa lui Dumnezeu şi de a spune: «Ai grijă de noi»."

Anna îşi privea fiica plină de mândrie şi iubire, văzând cum aceasta exprima cu atâta convingere tot ce fusese educată să creadă. Rebecca a continuat: „Sper că nu voi ajunge niciodată în situaţia de a-mi fi testată cu adevărat credinţa, dar acestea sunt lucrurile pe care încerc să le păstrez în interior. Exact ce spune mama mea despre religie: avem o ordine, o anume predictibilitate în ceea ce priveşte anul care ne aşteaptă. Ştim ce luni sunt speciale, ştim ce festivaluri. Astfel, noi dăm o structură anului nostru. Fiecare festival este diferit, cu locurile, cântecele şi mâncărurile sale. Acest lucru are un caracter universal în comunităţile evreieşti de pe întreaga planetă. Oriunde te-ai duce în lume, vei fi parte din ceva şi vei aparţine de ceva".

Dina a reluat cuvintele mamei sale. Se ruga în fiecare dimineaţă şi în diferite momente ale zilei, când copilul îi permitea. Ea considera că familia reprezintă o parte integrantă a identităţii

fiecărui evreu şi a continuităţii poporului iudaic, aşa că familia era împletită cu religia. Cu toţii aveau un sentiment profund de recunoştinţă pentru că erau evrei.

în mod interesant, mai multe studii de cercetare arată că există o corelaţie ridicată între cei care sunt credincioşi şi nivelurile mai ridicate ale stării de bine. Pentru tinerii adulţi, precum Dina, faptul că fusese crescută într-o familie credincioasă reprezintă un factor de protecţie în plus pentru sănătatea lor mentală. Nu cred că este posibil să dăm o valoare exactă practicii spirituale şi credinţei: acestea sunt elemente exclusiv individuale. Dar gândindu-mă la familia Berger, a fost evident că multe goluri dificile erau umplute de credinţa lor.

Trebuia să aflu în continuare în ce măsură prezenţa morţii reprezenta fundalul vieţii lor. Anna a explicat că în ziua de Sabat nu puteau folosi nici electricitate, nici mijloace de transport. Sabatul era întotdeauna liniştit. în copilărie, îşi petrecea după-amiezile cu fraţii ei, uitându-se la cutii întregi cu poze de familie. Acestea nu conţineau imagini fericite din timpul vacanţelor în familie, ci poze cu rude care muriseră şi imagini cu roabe pline de cadavre din lagăre. Mi-a descris cum mai întâi se uitau la acele fotografii, pe care apoi le puneau deoparte şi treceau la celelalte fotografii de familie.

Pentru membrii familiei Berger discuţiile despre moarte nu erau tabu, aşa cum se întâmplă în multe familii. Anna ascultase cum tatăl ei şi fraţii lui vorbeau despre locul lor de veci din Israel, planificând cine lângă cine va fi îngropat, ca şi cum ar fi discutat planul de aşezare la masa de cină. Kati se simţea în siguranţă în Israel şi era împăcată ştiind că va fi înmormântată acolo, alături de Isaac şi de familia lui. Acest lucru era deosebit de emoţionant în condiţiile în care atât de mulţi membri ai familiei lor nu fuseseră niciodată înmormântaţi sau nu aveau pietre funerare care să le marcheze existenţa. Isaac inscripţionase numele membrilor apropiaţi ai familiei pe mormântul său, pentru a le oferi şi lor un loc de veci. Am fost fascinată când mi-am dat seama că acest lucru nu era deprimant, aşa cum mulţi dintre noi ne-am imagina, ci dimpotrivă. Sentimentul de recunoştinţă pentru că trăiau, în timp ce acceptau şi discutau deschis despre inevitabilitatea

morţii, le dădea viaţă şi vitalitate.

M-am bucurat să ştiu că familia Berger găsise conversaţiile noastre utile. Faptul că am fost martoră la perspectivele şi la modurile lor de a fi le-a oferit o claritate mai mare asupra unor aspecte ale vieţii lor, chiar şi în moduri diferite. Concluzia mea sinceră că erau o familie care îşi făcea griji, dar care nu întruchipa o traumă secundară le-a adus un zâmbet de uşurare pe chipuri. Ei ştiau deja asta, dar este întotdeauna încurajator să auzi acelaşi lucru şi de la altcineva. Din reflecţiile lor, cuvintele care mi-au rămas în minte sunt ale Annei: „Mi-au făcut plăcere şedinţele noastre şi m- am bucurat să vă cunosc şi să vă împărtăşesc gânduri şi sentimente. Conversaţiile noastre îmi lasă amintirea unei experienţe foarte cathartice, care mi-a adus familia laolaltă şi mi-a oferit o înţelegere mai profundă a propriilor mei copii".

Nu este interesant faptul că putem ajunge să ne cunoaştem mai bine propriii copii gândindu-ne la ei şi vorbind despre ei, nu doar fiind împreună cu ei?

De asemenea, şi ceea ce mi-a pus Rebecca mi-a rămas în minte: „Conversaţiile pe care le-am avut împreună au fost pline de insight, stimulându-mi atât gândirea, cât şi emoţiile, în timp ce am explorat istoria şi dinamica familiei mele, pe care şi acum, ca întotdeauna de altfel, le-am considerat ştiute şi bine-cunoscute. În acelaşi timp, ele mi-au permis o reflectare mai profundă asupra unui teritoriu încă neexplorat, sporind totodată aprecierea pentru lucrurile pe care le-am ştiut dintotdeauna, dar pe care, poate, le-am luat ca atare, fără a le mai aprecia.

Pentru mine, acest aspect al folosirii timpului – pentru a explora teritorii necunoscute atât din interiorul nostru, cât şi din cadrul familiilor noastre, ca o modalitate de a aprecia mai profund şi de a căpăta o nouă înţelegere asupra lucrurilor ştiute dintotdeauna – a fost revelator. De multe ori nu vedem ceea ce este chiar în faţa noastră până când nu ne îndreptăm atenţia spre acel lucru într-un mod diferit.

Kati, reprezentanta supremă a matriarhatului, puternică prin liniştea şi capacitatea ei profundă de a iubi şi prin curajul ei de a supravieţui, era un exemplu greu de urmat. Această capacitate de a iubi era adevărata ei moştenire, transmisă din generaţie în generaţie. împreună cu credinţa ei,

desigur. După cum a spus rabinul Jonathan Sacks: „Dacă ne gândim la Biblie, povestea noastră de fericire nu este primul lucru care ne vine în minte. Scriem lucrări despre suferință, angoasă, postuniversitară, iar când toate acestea se încheie, sărbătorim... A fi evreu înseamnă să te lupți cu Dumnezeu și cu umanitatea și să învingi... Când se întâmplă ceva rău, nu voi renunța la acel lucru rău până când nu voi găsi binecuvântarea din el”.

Aceste cuvinte par să rezume pentru mine o atitudine faţă de viaţă care poate fi profund semnificativă. A trăi într-un mod pozitiv nu înseamnă a duce o viaţă lipsită de suferinţă, de anxietate sau dezordine, ci înseamnă a-L căuta pe Dumnezeu în toate şi, în cele din urmă, a găsi modalităţi de a ne simţi binecuvântaţi.

La câteva luni după ce am încheiat şedinţele cu familia Berger, când reflectam la conceptele de identitate şi familie, gândul mi-a fugit la ei. Miau pătruns şi mi-au rămas în minte într-un mod care nu îmi era familiar, încercam să-mi dau seama cât de diferiţi suntem, aparţinând fiecare unei credinţe atât de profunde. în cele din urmă, am ajuns la concluzia că, deşi la exterior vieţile noastre păreau diferite, preocupările şi greutăţile noastre erau, în cele din urmă, universale: dragoste, familie, apartenenţă, supravieţuire, siguranţă şi rost.

După ce am auzit povestea lui Kati, am început să caut dovezi ale traumei transgeneraţionale, pentru a descoperi moduri în

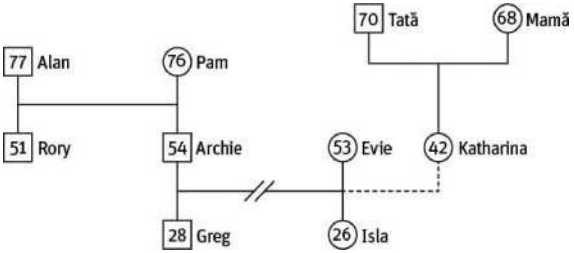
care ororile trecutului s-ar fi putut regăsi, ascunse, în familia ei. însă, de fapt, am găsit altceva. Forţele care deţineau puterea cea mai mare în familia Berger erau altele: rezilienţa extraordinară a lui Kati, capacitatea ei în faţa răului de a ierta şi a iubi – toate acestea au făcut ca ea să fie preţuită de copiii şi de nepoţii ei. Le-a oferit o piatră de încercare pentru puterea, dragostea, recunoştinţa, credinţa şi rezilienţa feminine.

Dar în acelaşi timp a adus cu sine şi unele dificultăţi. Membrii remarcabili ai unei familii reprezintă o provocare deosebită pentru generaţiile următoare, care se pot simţi inferiori. Aceştia pot judeca vulnerabilităţile lor umane, foarte normale de altfel, în raport cu standarde extrem de

ridicate. Putem spune că a fi descendentul lui Kati este similar cu a fi copilul oricărei celebrităţi sau oricărui individ de succes: politician, om de afaceri, star rock sau scriitor. întotdeauna eşti mai întâi copilul cuiva: fiul lui X sau fiica lui Y. Venerarea legendelor familiei poate duce la emoţii reprimate, perfecţionism, codependenţă şi la o luptă constantă pentru crearea unei identităţi la fel de semnificative ca aceea pe care întreaga familie o venerează.

înţelegând această dinamică, învăţând să se privească pe ei înşişi cu mai multă compasiune, în propriul context şi propriul timp, membrii familiei vor reuşi să-şi tempereze critica interioară, luându-şi în acelaşi timp putere de la figurile legendare din familia lor: astfel ei oferă spaţiu ca poveştile lor să fie conectate şi totodată separate.

FAMILIA CRAIG SI BUTOWSKI



Familia Craig Şi Butowski

Cum să trăim sub iminenp morţi

Conceptualizare de caz

Archie Craig era un scoţian în vârstă de 54 de ani care locuia în zona muntoasă a Scoţiei împreună cu logodnica sa poloneză, Katharina, şi fiul său Greg, în vârstă de 28 de ani. Isla, fiica lui de 26 de ani, locuia în Borders. Era divorţat de mama copiilor săi. Primul diagnostic de cancer al lui Archie fusese pus cu doisprezece ani în urmă, când i se extirpase un rinichi. Totul decursese bine timp de patru ani, dar apoi o radiografie de rutină a arătat că avea un cancer secundar în plămâni şi în piept. Cu patru luni înainte de a începe terapia, primise vestea devastatoare că avea o tumoare la creier. Medicii îi mai dăduseră un an de trăit. Scopul muncii noastre împreună a fost acela de a-i sprijini pe el şi familia sa în timp ce se confruntau cu această boală. Pe măsură ce trecea timpul, devenea tot mai clar că trebuia să ne întoarcem atenţia asupra multor aspecte: faptul că fusese nevoit să taie legăturile cu părinţii săi pentru a-şi păstra sănătatea fizică şi mentală; cumplitele efecte secundare ale radioterapiei, chimioterapiei şi ale steroizilor. întreaga familie se confrunta cu provocarea de a-i asigura cel mai bun trai posibil, în limitele restricţiilor impuse de pandemie, în timp ce îşi aştepta sfârşitul.

Am apelat la datele oferite de Cancer Research UK, pentru a înţelege mai bine contextual bolii lui Archie. Statisticile pot fi utile pentru a obţine o perspectivă asupra unui anumit diagnostic, dar deseori stârnesc teamă sau furie atunci când noi suntem cei care primim vestea devastatoare. Aceste cifre mi-au arătat că Archie era mult prea tânăr pentru a avea o formă rară de cancer şi pentru a fi şi în fază terminală. Aşa cum au spus în repetate rânduri atât el, cât şi familia lui, deşi ştiau că viaţa în general nu este dreaptă, de data aceasta nedreptatea era una deosebit de crudă.

- în Marea Britanie se înregistrează peste 166 000 de decese cauzate de cancer în fiecare an.
- La bărbaţii din Marea Britanie, cancerul de rinichi este a zecea cea mai frecventă cauză de deces, cu aproximativ 2 900 de decese în 2018.
- în fiecare an, mai mult de jumătate (54%) din totalul deceselor cauzate de cancer în Marea Britanie sunt înregistrate la persoanele cu vârste de 75 de ani şi peste (2016-2018).
- Jumătate (50%) dintre persoanele diagnosticate cu cancer în Anglia şi Ţara Galilor supravieţuiesc bolii timp de zece ani sau mai mult (2010- 2011).

Dacă fac un pas înapoi şi-i trec în revistă pe clienţii pe care i-am avut de-a lungul deceniilor, constant că, indiferent de perioada asupra căreia mă opresc, întotdeauna există un client a cărui situaţie îmi solicită cele mai profunde niveluri de compasiune şi uneori de îngrijorare. De data aceasta Archie Craig este acel client.

îl priveam pe Archie prin sticla ecranului; pielea lui avea o paloare foarte luminoasă, iar capul şi sprâncenele îi erau complet lipsite de păr. Purta ochelari cu rame groase, care păreau puţin prea mari pentru el. Mi-a luat câteva minute să observ că Archie nu se mişca. Era în pat, sprijinit cu spatele drept de tăblie, îmbrăcat într-o cămaşă elegantă cu guler; cuvintele sale nu erau însoţite de nicio gesticulaţie, nici de vreo mişcare a ochilor. Era ca şi cum ar fi trebuit să-şi conserve fiecare moleculă de energie pentru a vorbi. Primele cuvinte pe care Archie mi le-a adresat au fost: „Cancerul întoarce totul pe dos, transformă albul în negru. Cancerul este un hoţ. îţi fură părţi din corp”.

Aşa este.

Archie avea 54 de ani şi fusese diagnosticat cu cancer la rinichi la scurt timp după ce trecuse de vârsta de 40 de ani. în urma unei operaţii de succes îi fusese extirpat un rinichi şi vreme de patru ani trăise tară cancer. Părea că va intra în cel de-al cincilea an – cel mai important – în care cancerul era mai puţin probabil să revină. Dar apoi, în mod crud, a aflat că are un cancer secundar şi, în urmă cu puţin timp, după ce acuzase dureri de cap, o tomografie i-a dat vestea devastatoare că are o tumoare pe creier, pentru care medicul l-a informat că nu există tratament. I-ar putea oferi câteva luni în plus prin diverse tratamente, dar speranţa de viaţă era doar de un an.

Nu încape îndoială că Archie era persoana cea mai afectată, dar în mod inevitabil boala sa avea un impact negativ asupra tuturor celor din familie.

Un studiu din 2013 al National Center for Biotechnology Information Golics et al. (2013) arată că, într-o familie unde o persoană suferă de o boală cronică, 92% dintre membrii familiei intervievate sunt afectaţi emoţional de boala pacientului, simţind îngrijorare (35%), frustrare (27%), furie (25%) şi vinovăţie (14%). Acesta este un amestec de emoţii care clocotesc în spatele

aparenţei exterioare. Sunt emoţiile durerii şi un răspuns natural la boală. Ştiam că nu puteam să reduc din intensitatea situaţiei în care se aflau sau să îi scap de ea, dar speram sincer că le pot fi un sprijin. Aici nu era vorba despre o relaţie terapeutică în care să se producă

schimbări uriaşe de înţelegere, ci una în care mai degrabă să se asigure un echilibru emoţional membrilor familiei, astfel încât să poată gestiona avalanşa continuă de dificultăţi cu care se confruntau. Dacă va fi necesar, aş putea chiar să le sugerez lucrurile pe care să le facă şi să le spună, pentru a-i proteja împotriva unor eventuale regrete.

Eram o prezenţă din afara familiei lor, faţă de care puteau fi complet deschişi, pe care nu trebuiau să o protejeze, în privinţa căreia nu trebuiau să îşi facă griji, şi aveam încredere că acest lucru – în esenţă mărunt, dar de mare valoare – va fi benefic pentru ei. Niciodată nu am subestimat importanţa faptului de a fi ascultat cu adevărat: acesta reprezenta o resursă valoroasă pe care voiam să le-o ofer.

în plus, Archie a apreciat oportunitatea de a fi inclus în cartea mea, spunându-mi: „Experienţa mea trebuie să fie utilă pentru cineva". Poate ştiind că povestea lui va fi acolo, în lume, îi aducea o anumită consolare.

Terapia noastră urma să se concentreze în jurul lui Archie, căruia adesea i se alătura logodnica lui, Katharina. Greg era biolog şi locuia cu Archie. Isla, angajată esenţială a Serviciului Naţional de Sănătate (NHS), locuia la câteva ore distanţă. Am decis împreună cu Greg şi Isla să ne întâlnim separat, pentru că ar putea fi copleşitor pentru Archie să fie martor la suferinţa lor colectivă. El va avea acces la lucrurile pe care aceştia le gândesc şi simt, prin studiul de caz, pe care îl va putea citi în propriul său ritm.

Când am auzit cuvintele: „Cancerul a revenit, acum este în plămâni şi în piept", am simţit cum devin tot mai anxioasă. Din cauza istoriei marcate de cancer din propria mea familie, aceasta nu este o zonă neutră pentru mine. Din acest punct de vedere aleg să trăiesc în negare. Nu consider că ar fi o alegere bună să renunţ la apărări, dar primejdia revenirii cancerului nu

este niciodată departe. Au trecut doi ani de când o persoană din familia mea a avut cancer şi mă simt suficient de rezistentă pentru a lucra din nou cu pacienţi afectaţi de această boală.

Este o latură a muncii mele plină de intensitate, dar şi de semnificaţie, care consider că îmi aduce multiple recompense. Speram că propria mea experienţă mă va ajuta să o înţeleg mai bine pe cea a acestei familii. Eram însă conştientă şi de cealaltă parte a monedei: aveam nevoie de o supervizare suplimentară pentru a mă asigura că întreaga mea atenţie se va concentra pe satisfacerea nevoilor fiecăruia dintre aceşti pacienţi: relaţia noastră terapeutică era menită să-i ajute pe ei, iar treaba mea era să rămân puternică din punct de vedere psihologic pentru a-i putea sprijini. Nu eu eram subiectul aici.

Am ales să menţionez aceste detalii deoarece cred că este important să ştim că şi terapeuţii au propria lor istorie de pierderi, răni, greşeli, defecte şi, probabil, factori declanşatori. Mi se spune adesea: „Pentru un terapeut, eşti foarte supărată... „, ca şi cum a fi terapeut înseamnă că ar trebui să am puteri magice pentru a gestiona viaţa cu calm, dragoste şi pace. Măcar de- ar fi aşa. Dar nu este! Am propriul meu travaliu pe care trebuie să îl realizez permanent, pentru a putea fi iubitoare, conectată, curioasă şi deschisă, iar acesta va include şi eşecuri, prăbuşiri şi neputinţe.

în perioada crucială care a urmat diagnosticării cu boala terminală, familia a fost pentru Archie, ca pentru oricine, de altfel, aflat în situaţia lui, o sursă de sprijin, iubire şi conexiune – elementele-cheie care l-au ajutat să îndure chinul acestei boli. Complexitatea constă în faptul că fiecare persoană dintr- o familie va avea propriile reacţii şi modalităţi unice de coping, care, la rândul lor, îi vor afecta pe cei din jur.

Suferinţa începe în momentul diagnosticării. Fiecare nou diagnostic aduce cu sine un nou val de emoţii, toate din spectrul durerii: şoc, tristeţe, anxietate, furie, teamă sau chiar deznădejde. Atunci când fiecare membru al familiei se confruntă cu aceste sentimente, poate fi copleşitor. Veştile

proaste ne activează sistemul nervos simpatic şi declanşează un răspuns care pregăteşte corpul să intre în stare de alertă. Ne afectăm unii pe ceilalţi în mod inevitabil şi profund, pentru că emoţiile noastre sunt contagioase. Prin capacitatea membrilor familiei de a menţine o comunicare sinceră şi deschisă între ei, numind şi exprimând sentimentele pe care le au, discutând

despre temerile şi chiar despre speranţele lor, ei îşi asigură o stabilitate cât mai mare într-o perioadă extrem de turbulentă.

Acest lucru înseamnă şi că fiecare individ din cadrul sistemului familial trebuie să îşi asume responsabilitatea pentru comportamentul lui: să fie sensibil la nevoile celorlalţi, să colaboreze, să îşi recunoască şi să-şi adapteze propriile reacţii atunci când acestea au un impact negativ asupra celor din jur. Părinţii lui Archie nu au fost în măsură să facă acest lucru.

în prima noastră şedinţă am aflat de la Archie că „părinţii mei sunt în viaţă, dar nu vorbesc cu ei... Este dureros, dar mama mea spune nişte lucruri extrem de ciudate, nu numai mie, ci şi logodnicei şi copiilor mei. Picătura care a umplut paharul a fost comentariul pe care i l-a adresat Katharinei atunci când a aflat vestea devastatoare că acum cancerul mi-a ajuns la creier: «Archie a fost dintotdeauna un copil dificil. Mi-a dat bătăi de cap toată copilăria lui...» A continuat timp de aproximativ douăzeci de minute şi a încheiat spunând: «Bolnavilor de cancer le face plăcere să meargă în centrele de îngrijire paliativă»„.

Observându-l cum strângea din pumni în timp ce vorbea, mi-am imaginat că, dacă ar fi avut mai multă energie, şi-ar fi exprimat furia printr-un gest mult mai sugestiv. Şocul pe care l-am avut la auzul cuvintelor total lipsite de sensibilitate ale mamei sale s-a simţit ca un curent în stomac.

Archie a continuat: „Când am auzit asta prima dată, am fost revoltat. Eu am o leziune cerebrală semnificativă. N-am voie să mă supăr sau să mă enervez, pentru că prezint un risc ridicat de accident vascular cerebral sau de convulsii. Nu mă puteam expune la acest pericol. A trebuit să tai orice legătură cu ei”.

Katharina mi-a spus mai târziu că lui Archie îi luase două luni să-şi revină după rana provocată de spusele mamei sale. încă mai puteam vedea durerea din privirea lui, în timp ce dădea din cap

cu tristeţe. „Da, am avut nevoie de mult timp să rezolv problema asta. Mă blocasem în durere. Mi-a luat ceva timp să realizez că aveam de ales. Puteam fi adolescentul rănit, aflat la mila

capriciilor mamei sale, sau puteam fi cel de acum, un adult de 54 de ani care nu mai are nevoie de mama lui şi care încă mai este afectat de cuvintele ei, dar nu la un nivel atât de intens. Trebuie să accept că asta e situaţia."

I-am spus că există o diferenţă profundă între el şi mama lui. El se bucura de insight-ul, empatia şi autocompasiunea necesare pentru a-şi putea schimba perspectiva. Dar şi acest lucru avea preţul său: amintirile legate de mama lui erau în majoritatea cazurilor însoţite de gânduri care sunau aşa: „Ar fi putut să-mi spună şi mie ceva mai plin de compasiune... Dintre nevoia de compasiune şi nevoia de răzbunare, ea a ales răzbunarea". în ciuda defectelor şi chiar a cruzimii părinţilor săi, Archie era foarte afectat de faptul că nu îi putea vedea. Erau în continuare părinţii lui, îi iubea şi le simţea lipsa, dar ştia că trebuie să păstreze distanţa. Aceasta a fost o povară pe care mi-aş fi dorit să nu fie nevoit să o poarte.

Pe măsură ce am început să-l cunosc pe Archie de-a lungul câtorva săptămâni, semnificaţia disfuncţionalităţii familiei sale biologice devenea din ce în ce mai clară. Nu trecea o şedinţă fără să vorbească despre mama sa, în mod special, şi ocazional despre tatăl său. învăţase modalităţi de a face faţă trecutului, dar asta nu însemna că îl putea uita. La fel ca pentru noi toţi, rănile provocate de părinţi sunt adânci: putem învăţa să trăim cu ele, dar, din păcate, nu le putem face să dispară. Atunci când vorbea despre mama lui, adesea îi imita vocea pe un ton care, în cel mai bun caz, era batjocoritor şi, în cel mai rău – amenințător.

Archie înţelegea motivul firii mamei sale. Fusese abuzată în copilărie de tatăl ei şi nu reuşise să treacă peste această traumă. Emoţiile intensificate ale traumei neprocesate se manifestau zilnic în viaţa ei. Ea cerea în mod constant atenţie, de obicei prin exagerarea bolii: dureri de spate, diabet sau miniaccidente vasculare cerebrale. Archie a spus: „Toată compasiunea trebuia îndreptată spre ea. Făcea o dramă din

orice”. Anula fără scrupule suferinţa celorlalţi, punând-o pe a ei pe primul loc – chiar şi cu diagnosticul de cancer terminal al fiului ei făcuse acelaşi lucru. în ceea ce-l priveşte pe tatăl lui Archie, deşi părinţii lui aveau nişte „certuri foarte aprinse”, acesta era, în principiu, controlat de soţia sa. Când Archie vorbea,

îi vedeam în privire şi îi auzeam în tonul vocii claritatea înţelegerii sale şi rana pe care o purta cu el.

Mi-a rezumat mediul în care crescuse: „N-a existat niciun fel de hrană afectivă, nicio grijă părintească. Cred că a existat dragoste, dar nu şi tandreţe”.

Pentru a adăuga încă o serie de complicaţii situaţiei lui familiale, părinţii săi fuseseră crescuţi ca Martori ai lui Iehova, pe care Archie o considera o sectă. Asta însemna că trăiseră într-o casă extrem de dogmatică, cu reguli fixe. Nimănui nu îi era permis să pună întrebări sau să fie în vreun fel propria sa persoană. Pentru Archie – şi, aş adăuga eu, pentru orice copil crescut într-un regim atât de strict – sentimentul de a fi apreciat doar în funcţie de comportamentul său poate să ducă cel puţin la anxietate şi lipsă de încredere în sine. Acest lucru l-a afectat pe Archie în fiecare aspect al vieţii sale, până când a făcut terapie. Până atunci, percepţia lui despre sine şi despre lumea în care trăia era aceea că fie el, fie altcineva era de vină – o abordare rigidă şi punitivă a experienţelor zilnice, pe un fond constant de teamă. Rezultatul trist al acestui lucru a fost acela că a influenţat modul în care Archie şi-a crescut şi educat copiii, iar aceştia se confruntau acum cu consecinţele.

O colegă amabilă, Mary Russell, mi-a trimis lucrarea ei intitulată Totalist Recruitment Warning Signs (Semne de avertizare pentru recrutarea totalitaristă), despre semnalele de alarmă la care trebuie să fim atenţi atunci când căutăm să identificăm un cult. Toate se potriveau cu lucrurile pe care le-a spus Archie când a descris lumea Martorilor lui Iehova. Lucrarea colegei mele evidenţiază modul în care membrii acesteia sunt izolaţi de prietenii apropiaţi, nimeni nu poate pune la îndoială statu-quoul, iar regulile impuse de organizaţie

şi de comunitate sunt văzute ca fiind singurul răspuns la toate problemele.

Una dintre lecţiile pe care le-am învăţat de-a lungul anilor a fost să recunosc faptul că foarte puţine lucruri în viaţă sunt albe sau negre, bune sau rele. Nevoia de control se bazează pe frică şi este adesea sursa celor

mai aprige dispute între indivizi şi familiile lor. Atunci când o persoană sau o organizaţie crede în dreptatea sa absolută, prima mea întrebare este: Care este lucrul de care se teme? Care este riscul pe care ei îl văd în permiterea mai multor puncte de vedere sau a unei libertăţi mai mari? Răspunsurile la aceste întrebări reprezintă baza modului în care putem merge mai departe.

Archie renunţase la calitatea de membru al Martorilor lui Iehova la 28 de ani, dar mesajele şi răspunsul său reflex la viaţă încă erau codificate de această credinţă. Abia după ce i s-a destrămat căsnicia şi afacerea sa a dat faliment, apoi la 40 de ani a avut o cădere nervoasă, terapia l-a învăţat ceea ce el a descris ca fiind „un nou sistem de operare". „Am luat decizii mai bune."

în multe dintre şedinţele noastre, când Archie vorbea despre terapeutul său Nigel G, îi rostea cu mândrie numele complet, ceea ce m-a făcut să cred că o terapie eficace continuă încă mult timp după ce s-a încheiat. în orice situaţie dificilă s-ar fi aflat, vocea lui Nigel îi venea frecvent în minte lui Archie şi îl ajuta. Mi-a spus: „El m-a învăţat că emoţiile mele acţionează mai repede decât gândurile şi că trăiam reacţionând. Am învăţat să fiu atent la semnalele din interiorul meu şi să le identific. De exemplu, simt lucrul ăsta, da, îl simt, dar, dacă aş reacţiona în funcţie de el, s-ar putea să nu iasă ceva de mare folos. Care ar fi reacţia corectă? Să mă opresc. Să mă gândesc la reacţia mea înainte de a acţiona. Obişnuiam să mă enervez foarte tare. Acum o iau mai încet. Sunt mai răbdător... Iau decizii mult, mult mai bune... cum ar fi întâlnirea cu Katharina. Dacă s-ar fi produs cu câţiva ani înainte, nu aş fi riscat să iau ceea ce s-a dovedit a fi o decizie foarte, foarte, foarte, foarte [zâmbind în timp ce repeta «foarte»] bună, şi nu i-aş fi format numărul".

în timp ce vorbea, îmi venea să strig: „Da! Nu este niciodată prea târziu să îţi schimbi viaţa. Tiparele negative nu sunt bătute în cuie. Ne putem schimba”. Dar Archie se afla în fluxul de căldură şi de conectare cu logodnica sa: nu era momentul ca eu să laud valoarea terapiei.

Katharina i s-a alăturat lui Archie, aşa cum făcea adesea, stând lângă el pe pat, mângâindu-l pe braţ. Şi ea avea o piele palidă, un păr blond, lucios şi ochi castanii. Era înaltă, îmbrăcată elegant, potrivit pentru postul ei de director de comunicare, într-o ţinută croită pe trup, şi avea o prezenţă puternică.

S-au însufleţit amintindu-şi prima întâlnire şi începutul relaţiei, când Katharina fusese în vizită în Scoţia. îmi place să ascult astfel de poveşti. Se întrerupeau unul pe celălalt, chicoteau şi erau plini de energie. La prima lor întâlnire Katharina a întârziat, iar Archie era într-o dispoziţie proastă, dar până la finalul serii îi luase numărul de telefon şi chiar o sărutase. Remarcabil. Au continuat să se întâlnească pe Skype, să îşi trimită mesaje şi foarte curând au devenit un cuplu, în ciuda faptului că trăiau în ţări diferite. Au ajuns să se cunoască şi să se iubească online, întâlnindu-se cât de des puteau. După doi ani, Katharina s-a mutat în Scoţia.

Am observat din nou că amintirile frumoase trăiesc în noi la fel de puternic precum cele rele şi, alegând să ne concentrăm asupra lor, ne putem influenţa şi schimba starea de spirit şi atitudinea faţă de viaţă. Archie suferea în permanenţă de dureri fizice, ştiind că viaţa lui era limitată, dar când a întâlnit-o pe Katharina a fost ca şi cum toate acestea au dispărut, iar el a fost readus la viaţă. Iubirea nu ne poate vindeca, dar face o treabă al naibii de bună în a ne permite să trăim pe deplin, indiferent cât de rău suferim.

Archie s-a întors spre ea. „Niciodată nu am fost atât de fericit şi mulţumit ca acum. Katharina este o femeie specială. Mă întreb de ce a rămas alături de mine.”

Katharina a râs. „Ne iubim cu adevărat. Suntem fericiţi. Relaţia noastră îmi dă energie pentru fiecare zi, n-aş renunţa la ea pentru nimic în lume. Nu trebuie să apar ca altcineva, pot să fiu eu însămi şi să mă bucur de atenţia lui. Este la fel de nebun ca întotdeauna. Mă iubeşte. Este groaznic să îl văd suferind şi să

nu pot face nimic în privinţa asta.”

în timp ce vorbea, mă gândeam că iubirea ne dă puterea de a dezvălui cine suntem cu adevărat sub măştile pe care le purtăm şi ne permite să oferim şi

să primim iubire pe deplin. în mod emoţionant, pentru Katharina, sursa de unde izvora cea mai mare iubire era aceeaşi de unde izvora şi cea mai mare durere: agonia de a nu-i putea alina suferinţa celui pe care îl iubea.

Archie i-a reamintit: „Am tot ce-mi trebuie, şi chiar mai mult. Mă simt fericit şi împăcat în timpul care mi-a mai rămas. Nu am nevoie de supărări şi răutăţi [referindu-se la mama sa]". Apoi, pe un ton resemnat, a spus: „Avem nevoie de un miracol".

Mi-am dat seama că unul dintre obiectivele mele în ceea ce o priveşte pe Katharina va fi acela de a o ajuta să recunoască valoarea şi importanţa iubirii ei, nu s-o respingă pentru că nu avea puterea de a-l vindeca.

Relaţia plină de iubire pe care Archie o avea cu Katharina i-a oferit acestuia resursele necesare pentru a suporta durerea bolii sale şi chiar i-a adus o strălucire în plus în privire. A spus în repetate rânduri că nu a fost niciodată mai fericit, ceea ce afirma valoarea şi sensul vieţii pe care o avea acum. Archie se bucurase de cariera lui, dar ştia, în faţa morţii sale, că barometrul său de fericire depindea de dragostea şi de starea de bine a celor dragi.

La fel ca şi în cazul mesajului existenţial al lui Victor Lrankl, „omului i se poate lua totul, mai puţin un lucru: ultima dintre libertăţile umane, respectiv aceea de a-şi alege propria atitudine într-un anumit set de împrejurări date, de a-şi alege propriul mod de a fi"[12], Archie îşi dăduse singur putere în propria viaţă, chiar şi atunci când suferea profund. Nucleul rezilienţei sale era dragostea dintre el, Katharina şi copiii săi. Cred că este absolut imposibil să gestionezi aceste experienţe copleşitoare tară dragostea celorlalţi.

în timp ce mă gândeam la Archie şi la nevoia lui de a se proteja de reacţiile negative ale părinţilor săi, îmi răsuna în minte ecoul cuvintelor pe care mi le-a spus cu privire la faptul că nu se mai vede cu ei: „Mă cam urăsc pentru asta”. Tragedia abuzului pe care mama lui Archie îl suferise în copilărie şi a slăbiciunii tatălui său se transmitea de la o generaţie la alta. Archie a exprimat-o perfect: „Nu pot să nu le reproşez părinţilor mei că şi-au vărsat

problemele asupra noastră. Normal că au dreptul să simtă ce vor faţă de propriile experienţe din trecut, dar nu e drept să verse toate aceste sentimente asupra noastră”.

Boala lui Archie i-a determinat pe părinţii săi să se împiedice şi mai tare în apărările şi obiceiurile lor instinctive de a face faţă dificultăţilor. Mama lui şi-a îndreptat toată atenţia asupra ei, iar tatăl lui s-a închis în sine. Ambele tipuri de apărări i-au împiedicat să-şi sprijine fiul... pe care cel mai probabil îl iubeau cu adevărat. Suferinţa la care am fost martoră prin această lipsă de conştientizare şi punere în act a tiparelor familiale este imensă.

Archie însă depusese eforturile pentru a schimba aceste tipare. El a recunoscut că „în prima căsnicie am repetat practic cu copiii mei tot ce trăisem eu în propria mea copilărie. Dar când am început să merg la Nigel [terapeutul său], am modificat acest tipar. Le-am cerut scuze copiilor mei. Le-am spus: «Nu mi-am dat seama cât de rău am fost şi vreau să schimb asta. Vreau să ştiţi că, dacă ceva nu este în regulă, probabil că nu este vina voastră, ci a mea. Voi eraţi doar nişte copii. Eu eram adultul responsabil»„. Această conversaţie i-a reconfigurat complet relaţia cu copiii. Acum erau extrem de apropiaţi şi se înţelegeau bine.

Acest exemplu nu este un îndemn la terapie pentru toată lumea, deşi tuturor le-ar putea fi benefică! Este un îndemn la recunoaşterea – atât de către adulţi, cât şi de către tineri – a faptului că familiile funcţionale sunt conduse de părinţi funcţionali. Mi-ar plăcea ca părinţii să se analizeze pe ei înşişi şi să recunoască impactul comportamentului lor, să îşi asume responsabilitatea pentru acesta şi să îl modifice, dacă este necesar. A ne cere iertare la fel de sincer şi de profund ca Archie poate ajuta mult la vindecarea rănilor din trecut.

Archie putea să-şi exprime sentimentele, să-şi conştientizeze gândurile şi să aibă insight asupra propriei sale stări

emoţionale, făcând în acelaşi timp şi saltul imaginativ pentru a lua în considerare şi ce simte cealaltă persoană. Acest lucru mi-a amintit de completarea importantă pe care renumitul psihanalist şi psiholog, profesorul Peter Fonagy, şi colegii săi au

adus-o teoriilor privind dezvoltarea umană. Este cunoscută sub denumirea de „mental izare”

Fonagy afirmă că abilitatea unui individ de „a interpreta propriul comportament şi al celorlalţi prin atribuirea de stări mentale” – a fi capabil să numeşti dispoziţia ta şi a altcuiva – este semnificativă în construirea unor relaţii securizante. Odată ce Archie a învăţat cum să facă acest lucru, el a putut răspunde celorlalţi într-un mod mai calm, mai empatic şi mai atent. Ca urmare, relaţiile sale au înflorit. A fost oarecum miraculos pentru mine să fiu martoră la impactul acestui lucru. Aşa cum Archie a spus cu emoţie: „După munca mea cu Nigel, în familia mea este armonie, suntem uniţi. Asta oferă multă putere”. L-am aplaudat în tăcere pe Nigel: ce treabă extraordinară făcuseră împreună. îi schimbase literalmente viaţa.

Capacitatea lui Archie de a se concentra pe orice altceva în afară de cotidian era limitată. Nu am auzit nimic despre munca lui. Fusese nevoit să se oprească din activitatea profesională în urmă cu optsprezece luni. Ştiam că îi plăceau golful, fotbalul şi maşina pe care o avea. îi părea rău că nu mai putea să conducă: acest lucru reprezenta lipsa cât se poate de reală a libertăţii şi mobilităţii sale.

Singura altă persoană importantă despre care a vorbit era fratele său mai mic, Rory. în mod evident, îl iubea, dar a spus: „Uneori poate fi puţin ciudat. Până la urmă, a primit aceleaşi instrumente de parentaj ca şi mine. Când am fost diagnosticat, Rory a spus că va fi acolo pentru mine. M-a emoţionat şi i-am mărturisit cât de trist eram. în câteva minute mi-a spus: «încetează, îţi faci rău singur». Aşa vorbea mama mea. Amândoi ştiam că ce voia să spună de fapt era «nu contează ce se întâmplă, hai să ne prefacem că totul este în regulă». Când a spus că va fi alături de mine, de fapt habar n-avea cum să facă

asta. Când eram foarte bolnav pe patul de spital din cauza tumorii pe creier, mi-a spus: «Ai avut un punct de cotitură». Un punct de cotitură! A fost mai mult decât punct de cotitură. Cu Rory tot timpul trebuie să mă adaptez mental. Trebuie să traduc cuvintele pe care le spune

în cuvintele pe care vrea de fapt să le spună, pentru că sunt sigur că intenţiile lui sunt bune. Fac concesii, dar e obositor”.

în şedinţele ulterioare, Archie l-a menţionat pe fratele său în moduri similare şi a devenit clar că dorea să păstreze relaţia pe care o aveau. Legătura lor era semnificativă pentru el: nu voia să se îndepărteze de Rory. Dar trebuia să măsoare atent frecvenţa cu care se întâlnea cu acesta, fiindcă avea nevoie de multă forţă mentală pentru a-şi putea păstra calmul.

Am reflectat asupra faptului că relaţiile dintre fraţi pot însemna în egală măsură un sprijin profund şi o mare sursă de suferinţă. Acele dinamici timpurii sunt intrinsec înscrise în noi: ele pot trece prin mecanismele de stabilizare nou-dobândite şi pot redeschide răni primare. în cazul lui Archie, ecoul cuvintelor mamei sale, exprimate de Rory, a fost cel care, la interior, a readus la viaţă copilăria sa disfuncţională şi l-a transportat înapoi într-o stare familiară şi veche de teamă. A avut nevoie de multă energie pentru a reuşi să acceseze modul său actual de a fi, mai calm. Acest fapt însemna că nu putea gestiona decât interacţiuni foarte scurte.

La începutul unei şedinţe, când am întrebat tară să fiu atentă: „Ce mai faci?” Archie mi-a reamintit cu blândeţe de insensibilitatea mea. „Aceasta este o întrebare dificilă, la care am doar un răspuns complicat.” Ar fi trebuit să fiu mai atentă. De câte ori nu mi-au spus prietenii şi clienţii că oamenii îi întreabă: „Ce mai faci?” şi lor le vine să urle: „Ce naiba crezi că fac, având în vedere...?”

L-am întrebat pe Archie dacă există o întrebare mai bună, amintindu-mi de sugestia lui Sheryl Sandberg de a ne întreba clienţii: „Cum vă simţiţi astăzi?”

El a spus: „Nu cred că oamenii vor cu adevărat să audă răspunsul la o astfel de întrebare. Ei vor să audă că eşti bine, ca să nu fie nevoie de prea mult efort din partea lor. Am observat că oamenii tind să păstreze distanţa.

Reţeaua mea socială s-a micşorat. Dar ei nu fac asta în mod deliberat, pur şi simplu se simt neajutoraţi... Dacă mă întreabă ce mai fac, am tendinţa de a vorbi pe lângă subiect".

Am fost mişcată de adevărul cuvintelor sale şi de gradul înalt de izolare la care poate duce suferinţa. I-am spus că vreau să ştiu cu adevărat ce mai face.

A tras adânc aer în piept, rămânând nemişcat ca de fiecare dată. „Mă simt ca un bătrân. Ca un bătrân de 80 de ani. îmi vine să urlu în fiecare zi. Când cobor scările, durerea este îngrozitoare. Nu vreau să mă concentrez asupra ei. E din cauza tratamentului. Chimioterapia, steroizii şi radioterapia. Medicii mi-au spus că efectele secundare vor dura puţin timp, dar nu se termină niciodată... Chiar şi cu Katharina mă simt un pic singur... „
A încheiat lăsând capul în jos, cu lacrimi în ochi şi obrajii înroşiţi.

I-am spus că îi puteam citi suferinţa pe chip. A mai plâns puţin, şi-a suflat nasul şi mi-a răspuns: „Ar trebui să plecăm în vacanţă. Am planificat-o pentru august, dar e prea departe ca să ne mai gândim la ea. îmi cronometrez timpul pe care îl mai am, ceea ce nu este un sentiment plăcut – nimeni nu vrea să te audă vorbind despre aşa ceva. Chiar şi atunci când nu vorbesc despre lucrul ăsta, mă gândesc tot timpul la el...
Sunt nervos din cauza acestei situaţii, sunt nervos că am cancer. Ştiu că nu sunt singurul, sunt şi alţi oameni care suferă mai mult, dar tot sunt nervos".

Am fost mişcată de deschiderea lui faţă de mine şi am simţit că cel puţin putea da glas acelui strigăt: pe mine nu trebuia să mă protejeze. Am ştiut că aceasta era o modalitate de coping sănătoasă, foarte diferită de simplitatea gândirii pozitive. Aceasta îi oferă individului libertatea de a-şi exprima îngrijorările, temerile şi durerea, păstrându-şi în acelaşi timp şi speranţa.

La fiecare dintre şedinţele noastre, Archie petrecea un timp destul de scurt, dar important enumerându-şi simptomele cu vocea sa obişnuită, prozaică: durerea de cap, dificultatea groaznică de a mânca, greaţa, diareea, efortul fizic de a se ridica, epuizarea permanentă şi debilitantă, durerea de la

nivelul gurii, pierderea gustului. „Am fost supus tuturor tratamentelor malefice cunoscute de omenire.” Singura uşurare era faptul că dormea bine în „cel mai confortabil pat de pe planetă”. Slava Domnului pentru asta!

Apoi, de regulă, alegea să îşi mute atenţia pe altceva: „Eu nu pot să mă împac cu ideea, pot să o accept. Ştiu care e situaţia şi mă conformez. în ciuda tuturor lucrurilor prin care trec, suntem fericiţi, eu sunt fericit. E nevoie de mult efort pentru asta, dar merită. Chiar dacă nu mai am mult de trăit, există ceva în mine care mă face să fiu bine. O să fac ce trebuie. Accept că boala va veni, dar nu sunt pregătit să mă las copleşit de ea”. De-a lungul şedinţelor noastre, Archie a spus adesea cu tărie: „încă nu sunt mort”. Era chiar foarte viu.

Archie reuşea o negociere aproape imposibil de dificilă între a trăi cu natura terminală a cancerului său şi a avea speranţă. Speranţa, precum şi dragostea familiei sale au fost un factor vital pentru ca fiecare zi să fie una cât mai bună. Nu puteam decât să fiu impresionată de curajul său. A fost o sursă de inspiraţie pentru cum să trăim o viaţă bună în umbra morţii.

Speranţa este un concept fascinant. Este alchimia care transformă o viaţă şi este vitală pentru a ne ajuta să trecem prin cele mai întunecate momente. Cu toate acestea, aşteptările nerealiste sunt dăunătoare. Teoria psihologului dr. Charles Snyder despre speranţă îmi aduce lămuriri în acest sens. El spune că speranţa nu este doar un sentiment – deşi acest lucru ajută –, ci este şi cognitivă: stabilirea unui plan realist, a unui plan A şi a unui plan B, cu încrederea că acestea pot fi realizate. Combinaţia dintre sentimentul de speranţă şi transpunerea acestuia într-un plan înseamnă că speranţa are mai multe şanse de a se materializa.

Din experienţa mea cu alte familii care s-au confruntat cu moartea, am ştiut că este important să vorbim atât despre lucrurile practice, cât şi despre cele spirituale. Pragmatismul robust al lui Archie, echilibrat de onestitatea sa emoţională, îmi indica faptul că acesta nu va fi un subiect dificil de abordat, într-o ţinută elegantă, ca întotdeauna, stând în patul său, mi-a spus: „Nu sunt adeptul vreunui sistem de credinţă recunoscut, eu îl am pe al meu. Nu

mă gândesc prea departe în viitor. Mi-am pus la punct toate actele – testamentul, asigurarea de viaţă –, toate formalităţile legale. Nu mă interesează ce vor face referitor la înmormântarea mea... „

Am stat un moment să îmi imaginez înmormântarea lui. Mi-am ţinut respiraţia: astfel de conversaţii sunt dificile.

Archie a continuat: „Nu m-au întrebat despre asta. îmi închipui că va fi ceva restrâns. Nu am de gând să mă întorc şi să-i bântui, orice ar alege să facă”.

I-am urmat şirul gândurilor, reflectând la ceea ce îl auzisem spunând: nu mai era nevoie de nimic altceva din partea mea. Pentru a putea suporta intensitatea actului de a-şi imagina propria înmormântare, Archie a făcut obişnuita mişcare-pivot de autoreglare: a tras aer în piept şi şi-a întors atenţia spre ceva asociat cu această imagine, nu a fugit de ea, ci a căutat în interiorul ei acel lucru care să îi dea putere. Familia sa. Mi-a spus că pentru el era foarte important ca între copiii lui şi Katharina să existe armonie. Se iubeau şi se înţelegeau incredibil de bine. Era, pe bună dreptate, extrem de mândru de asta.

Chipul lui Archie s-a luminat când şi-a amintit de weekendul precedent, în care îşi văzuse fiica, Isla, pentru prima dată după multe luni de zile. Cruzimea teribilă a coronavirusului însemnase că viaţa preţioasă care îi mai rămăsese nu şi-o putea petrece alături de fiica lui iubită sau, atunci când se simţea suficient de bine, nu putea ieşi în oraş, nu putea avea experienţe pozitive sau crea amintiri fericite. Mi-a spus: „A fost nemaipomenit să o văd. Mi-era atât de dor de ea, am îmbrăţişat-o atât de strâns...” Avea lacrimi în ochi de la durerea pe care o putea în sfârşit elibera, de la uşurarea venită din posibilitatea de a se conecta profund cu fiica lui, de a o putea îmbrăţişa cu dragoste. „Nu realizasem pe deplin cât de mult mi-a lipsit, până nu am îmbrăţişat-o, mi-a sărit în braţe când m-a văzut. A fost un moment atât de special, am plâns amândoi.”

Plângeam şi eu împreună cu el.

Din importanta activitate a medicului şi autoarei Kathryn Mannix, specializată în îngrijiri paliative, m-am informat mai bine cu privire la beneficiile psihologice pe care le aduce cunoaşterea procesului morţii cu mult înainte ca aceasta să survină: schimbările care au loc în starea de veghe, respiraţie şi conştiinţă. Ea ne sfătuieşte că astfel de chestiuni complicate necesită o gândire atentă şi o discuţie profundă. La fel ca în multe alte situaţii, ceea ce nu ştim ne dă frâu liber imaginaţiei şi poate fi înspăimântător, însă, dacă suntem bine informaţi şi ne bazăm pe fapte şi lucruri concrete, atunci simţim mai puţină teamă şi mai multă încredere, ceea ce poate contribui la o moarte liniştită.

Mannix sugerează să discutăm cu persoana aflată pe moarte despre lucrurile care contează mai mult pentru ea, ceea ce ne poate da o direcţie în acele momente, astfel că nu îi irosim acesteia energia preţioasă. Acest lucru poate, de asemenea, să ne protejeze împotriva viitoarelor regrete – un factor care are menirea de a mai alunga durerea – şi să ne aline, ştiind că am purtat toate conversaţiile importante, chiar şi în forma scrisă a mesajelor trimise într-o felicitare sau scrisoare. Timpul petrecut împreună – poate ascultând muzică (una dintre puţinele surse de bucurie rămase lui Archie), înregistrându-ne vocile sau scriind într-un jurnal despre momentele pe care le-am petrecut împreună – toate acestea sunt nepreţuite atât în acel moment, cât şi pentru totdeauna. întoarcerea la amintiri fericite şi pline de iubire este o sursă esenţială de alinare în doliu.

Am ţinut minte acest lucru pe tot parcursul timpului petrecut împreună, aşteptând momentul potrivit pentru a-l aduce în discuţie. Mi-am dat seama că sarcina mea era să fiu sensibilă la experienţa familiei şi la deschiderea lor faţă de aceste conversaţii, care se desfăşurau în ritmul lor, neţinând cont de certitudinea mea că trebuia să vorbim despre asta. Am avut încredere că oportunitatea se va ivi în cazul acestui acest grup de oameni cu o inteligenţă emoţională atât de ridicată.

Sunt multe familii cu care această conversaţie nu ar avea loc niciodată. Oricât de mult ne-am dori s-o purtăm cu cineva la care ţinem, trebuie să îi respectăm dreptul de a ne refuza, care este singurul său mecanism de coping în faţa morţii, probabil învăţat de timpuriu, şi poate singura sa protecţie.

Oricine are dreptul de a se agăţa de acesta cu putere, mai ales în astfel de momente.

La şedinţele noastre luau parte amândoi şi deseori o auzeam pe Katharina spunându-i deschis lui Archie cât de dificilă i se părea situaţia lor. I-am propus, de faţă cu el, să ne întâlnim doar noi două, dacă avea nevoie. Mi-a trimis un SMS. Interesant este că nu a cerut să îmi vorbească, textul spunea doar atât: „Sunt Katharina, logodnica lui Archie. Am stabilit să vorbim".

Imediat i-am putut citi suferinţa pe chip. „Este îngrozitor să-l văd pe Archie cum se stinge, de şase luni." Problema era că el nu putea să mănânce sau reuşea să înghită doar câteva linguri pe zi. Avea un gust îngrozitor în gură, care transforma mâncarea în ceva dezgustător de dulce sau metalic – îi vedeam repulsia pe chip în timp ce îmi descria aceste senzaţii. A fost îngrozitor pentru amândoi. Archie iubea mâncarea – fusese una dintre puţinele plăceri care îi mai rămăseseră, iar acum îi fusese luată şi aceasta.

Dificultatea pentru Katharina consta în faptul că a găti pentru Archie fusese un mod de a-şi manifesta iubirea faţă de el, unul dintre puţinele în care mai simţea că îl poate ajuta şi îi poate face ziua mai bună. Dar acum şi acest lucru îi fusese luat. Mi-a spus: „Intru în panică. Sunt îngrozită de gândul că îl voi pierde şi mă pedepsesc singură". îşi dezvoltase prostul obicei de a mânca mai mult atunci când Archie mânca mai puţin, iar acum devenise obeză. Am fost şocată să aud asta: nu observasem. Ea a râs. „Sunt înaltă, aşa că o ascund bine." Amândouă am înţeles semnificaţia răspunsului ei inconştient: într-un fel, dacă ar putea mânca şi pentru el, l-ar ţine în viaţă. Există, de asemenea, şi o gândire magică: atunci când ne confruntăm cu moartea persoanei iubite, avem impresia că, dacă o iubim suficient de mult, dacă suntem buni cu ea în toate modurile

posibile, vom reuşi să ţinem moartea la distanţă. Pe lângă aspectul complex al dinamicii inconştientului său, Katharina a recunoscut şi dimensiunea mai prozaică a comportamentului ei: îşi anestezia frustrarea, chiar furia, dar mai ales teama că Archie nu mănâncă. Ea nu-l învinovăţea absolut deloc. Ştia că trebuia să se descurce singură cu această problemă.

Am reflectat asupra faptului că, în situaţii extreme, cu toţii trebuie să găsim un fel de ieşire. Faptul că nu se descărca pe Archie era un lucru pozitiv. Ea a fost de acord şi a avut un insight: ştia că şi acesta era un vechi reflex distorsionat de durere. Venea dintr-un mesaj timpuriu care-i spunea să fie bună, chiar perfectă, având aşteptări imposibil de mari de la ea încă de când era copil, iar acum se simţea „neajutorată". Ca formă de control, ea consuma trei pachete de chipsuri sau biscuiţi deodată. Acest lucru îi dădea o senzaţie de amorţeală, o uşurare temporară, dar, în cele din urmă, era un ciclu oribil de autoagresiune. Am discutat toate problemele şi am explorat posibilităţi realiste, mici obiceiuri care i-ar putea permite să îşi îmbunătăţească treptat comportamentul. Poate că atunci când simţea nevoia să se ducă la bolul de chipsuri sau la pachetul de biscuiţi ar putea încerca în schimb să respire, să ia un pahar cu apă, să respire din nou, apoi să se plimbe prin casă timp de câteva minute. Poate că astfel impulsul acela puternic ar trece.

După cum afirmă renumitul cercetător american în ştiinţe sociale B. J. Fogg în cartea sa Obiceiuri mici, schimbări mari, nu voinţa este cea care aduce schimbarea, ci stima de sine şi sentimentul de bine pe care îl avem în legătură cu schimbările pe care le facem. Trebuia să găsesc, împreună cu Katharina, o modalitate oricât de mică de adaptare realistă, care să îi ofere un sprijin suplimentar şi un sentiment de mulţumire faţă de propria persoană. Am stabilit că în fiecare săptămână va face trei plimbări, indiferent cât de lungi, iar recompensa de la finalul fiecăreia va fi o îmbrăţişare generoasă din partea lui Archie.

Când am vorbit săptămâna următoare, m-am bucurat să văd că avea moralul mai ridicat. Zâmbea şi se plimba prin cameră cu oarecare energie în timp ce vorbea. Avuseseră „o zi foarte amuzantă", o zi de „nu-mi pasă" în weekend, iar Katharina reuşise să mănânce mai puţin. începuse „să se liniştească". Vorbitul ajutase, iar energia lui Archie se îmbunătăţise, făcea mai multe lucruri. Se plimbaseră împreună prin grădină, ceea ce a avut un efect înălţător din punct de vedere emoţional şi spiritual

asupra amândurora – interdependenţa pe care o întâlnim la atâţia dintre noi: când persoana pe care o iubim se simte bine, ne simţim şi noi mai bine, şi invers. După cum a spus Katharina: „Este o graniţă foarte fragilă” între momentele de

speranţă şi bucurie şi „realitatea dură în care îl văd pe omul pe care îl iubesc stingându-se sub privirea mea”.

Katharina şi Archie se aflau unul lângă celălalt pe canapeaua din sufragerie. Când Katharina l-a întâlnit pe Archie, se afla într-un moment al vieţii în care se chinuia din punct de vedere mental. „Renunţasem la ideea că o să mai întâlnesc pe cineva. Era ceva ce îmi doream, dar nu credeam că voi reuşi.” Am aflat că, înainte să se cunoască, fiecare traversa o perioadă atât de dificilă, încât se gândise la sinucidere. Faptul că s-au întâlnit a avut un efect transformator asupra stării de spirit a amândurora.

Katharina spunea că erau împreună de şapte ani şi nu se certaseră niciodată: puteau să nu fie de acord asupra anumitor lucruri, dar să îşi respecte unul altuia părerile diferite. Chipul lui Archie s-a luminat, amândoi radiau către mine. Katharina a continuat: „Am o relaţie minunată cu copiii lui. Am ştiut de la început că, dacă nu mă înţeleg cu ei, relaţia noastră nu are niciun rost”. A fi părinte vitreg este un rol dificil de îndeplinit, aşa că orice presiune suplimentară ar îngreuna situaţia şi mai mult. Katharina primise o dublă lovitură: părintele copiilor ei vitregi murise în timpul pandemiei. Am recunoscut valoarea reuşitei care consta în faptul că ea şi copiii se înţelegeau atât de bine. Archie dădea viguros din cap, simţindu-se foarte mândru. Tocmai trecuse Ziua Mamei şi copiii lui îi trimiseseră Katharinei o felicitare de Ziua Mamei Vitrege. Vorbea despre asta de parcă ar fi fost vorba despre un Oscar. A rugat-o să aducă felicitarea. Era imensă, de mărimea trupului ei – mândria şi bucuria de pe chipurile lor erau aproape palpabile. Archie a rugat-o pe Katharina să citească mesajul: Sunt atât de fericit că ai intrat în vieţile noastre, mai ales în cea a lui tata. îl faci fericit în fiecare zi, când trece prin cele mai grele momente. îţi suntem atât de recunoscători. Ne susţii şi ne ajuţi, pentru că şi noi avem nevoie de ajutor. îţi mulţumim mult că eşti aici, te

iubim.

Mândria lui Archie era îndreptăţită. Iar în ceea ce priveşte premiile familiei, a primi o astfel de felicitare este într-adevăr echivalentul primirii unui Oscar.

Am remarcat valoarea de lungă durată a scrisorilor şi felicitărilor compuse de membrii familiei. Mesajele SMS sunt efemere: le pierdem în eterul digital. Mesajele tangibile de iubire din familii pot fi folosite din nou şi din nou ca resursă: ele continuă să existe ani de zile după ce au fost trimise.

într-o şedinţă ulterioară, mi-au arătat fotografii din ziua în care, cu optsprezece luni în urmă, se logodiseră. Ce moment de bucurie fusese acela! în timp ce amintirile fericite sunt o sursă permanentă de susţinere şi putere, Archie şi Katharina nu au putut crea altele noi, pentru că, în mod frustrant, au fost nevoiţi să îşi anuleze nunta de două ori – coronavirusul le-a dat din nou peste cap viaţa.

Ar fi o celebrare extrem de importantă, cu o mulţime de semnificaţii: recunoaşterea publică a iubirii lor, onorarea acestei iubiri atât de greu de găsit şi a angajamentului pe care şi l-au luat unul faţă de celălalt, dar şi o celebrare a lor ca familie. Aceasta era o familie diferită de oricare alta cunoscută de ei până atunci, una care avea la bază onestitate, încredere şi iubire. După toate dificultăţile prin care treceau din cauza bolii, îşi doreau să se distreze cu prietenii lor, „să aibă o zi minunată". Archie ştia că va fi „o amintire fantastică" la care să privească în urmă, de care să se bucure cu adevărat. Mai era şi aspectul important legat de faptul că aceasta era prima căsătorie a Katharinei şi amândoi îşi doreau ca totul să fie întocmai cum visase ea dintotdeauna: rochia ei de mireasă, ceremonia, petrecerea alături de oamenii pe care îi iubeau cel mai mult, în special părinţii Katharinei. Ea era singurul lor copil şi era foarte apropiată de ei. O susţinuseră extrem de mult, în nenumărate feluri, în toată suferinţa pe care boala lui Archie i-o provoca. îşi dorea ca tatăl ei să o conducă la altar, aşa cum îşi imaginase încă de când era mică.

Mai era, desigur, şi grija subiacentă legată de sănătatea lui

Archie. El nu voia să fie slăbit sau bolnav în ziua nunţii: „Nu vreau o nuntă lângă patul de moarte”. Pe de altă parte, nici poziţia legală a Katharinei ca soţie şi drepturile legale pe care le presupunea nu erau aspecte de neglijat. Exista o presiune foarte reală a timpului. La finalul şedinţei noastre, Archie a spus: „Katharina se ocupă de calendar. Eu ştiu că pot să mă descurc cu zilele de

azi şi de mâine”. Speranţa că se vor căsători i-a încurajat şi le-a dat energie, dar umbra ei – incertitudinea – era mereu prezentă. Faptul că nu îşi făceau planuri pe termen lung a fost, în cele din urmă, singura modalitate prin care puteau face faţă tuturor lucrurilor pe care le aveau de înfruntat.

Am vorbit cu fiul lui Archie, Greg, care se simţea uşurat de faptul că munca sa într-un laborator presupunea să fie plecat de acasă în fiecare zi. înainte de pandemie, locuia singur, dar, având în vedere problemele sale de sănătate mentală, au decis cu toţii că ar fi mai bine pentru el să locuiască împreună cu tatăl său şi Katharina. Mi-am imaginat, deşi nu am auzit nimic în acest sens, că existau tensiuni între ei. Copiii adulţi care se întorc în casa părinţilor tind să provoace probleme legate de împărţirea treburilor casnice şi a spaţiului, atât mental, cât şi fizic.

Greg nu este nici pe departe singurul tânăr care se întoarce în casa părintească. Faptul că tinerii adulţi nu se mută singuri până la o vârstă mai înaintată sau se întorc după mai mulţi ani reprezintă o tendinţă care a crescut în ultimul deceniu, ajungând la 3,3 milioane de tineri în această situaţie în 2015, potrivit unei statistici a Biroului Naţional de Statistică (ONS) din Marea Britanie. Un sondaj realizat în noiembrie 2020 de Compare the Market a arătat că 43% dintre tinerii cu vârste cuprinse între 18 şi 34 de ani s-au întors acasă de la începutul pandemiei din motive care ţin de situaţia materială şi de sănătatea mentală. Ceea ce iniţial fusese o măsură temporară a devenit treptat una permanentă, iar acest lucru a fost stresant atât pentru tânărul întors acasă, cât şi pentru părinţii acestuia.

Cheia pentru gestionarea dificultăţilor constă în recunoaşterea faptului că ceea ce simte fiecare este normal, având în vedere situaţia în care se află, stabilirea unor reguli de bază, cum ar fi, de exemplu, ce responsabilităţi are fiecare şi cum să se asculte activ unii pe ceilalţi.

Greg semăna foarte bine cu tatăl său. Era solid, iar structura sa musculară se vedea cu uşurinţă sub tricou. Era roşcat şi avea o barbă scurtă, iar ochii căprui pătrunzători îi trădau neliniştea, justificată, pe care o simţea vorbind cu această persoană complet străină despre cel mai dificil lucru din viaţa lui. Nu am început cu boala tatălui său. Am început pe o cale mai blândă,

pentru a construi mai întâi o legătură securizantă între noi. Greg vorbea repede, gesticulând, accentul său scoţian părând să sporească pentru mine trăirea sa intensă şi dragostea pe care o simţea pentru tatăl său.

Greg mi-a povestit cum Archie îi scosese pe el şi pe Isla la cină şi îşi ceruse iertare pentru toate greşelile pe care le făcuse în trecut. Acele scuze sincere, spuse din inimă, fuseseră profund vindecătoare pentru Greg. De atunci au devenit mai apropiaţi, iar Greg l-a văzut pe Archie, cu vulnerabilitatea lui, într-o nouă lumină. A fost o schimbare de paradigmă: a învăţat de la tatăl său că nu trebuie să ducă totul de unul singur – „Pot să cer ajutor. Este în regulă să nu fii bine". îngăduindu-şi propria fragilitate, a putut accepta deopotrivă tot ce era bun şi rău la el însuşi, precum şi la tatăl său.

Mi-a spus cum s-a simţit când a aflat cel mai recent diagnostic al lui Archie: „Am fost ca o căprioară prinsă în lumina farurilor. Apoi am încremenit... Nu ştiu cum să procesez asta". în timp ce vorbea, mi-am amintit de noua teorie formulată de Okun şi Nowinski cu privire la doliu, potrivită pentru un diagnostic de cancer. Etapele pe care ei le descriu sunt: criza, integrarea, bulversarea, rezolvarea şi reînnoirea. Autorii nu le văd ca fiind liniare, ci mai degrabă ca pe un proces care are loc în timp, de-a lungul căruia persoana bolnavă sau familia sa pot trece prin mai multe etape simultan.

Din câte am putut observa, Greg pendula între criză, integrare şi tulburare. Mi-a spus: „Nu sunt sigur că tata va mai fi aici anul viitor, iar acesta este un gând pe care nimeni nu şi-l doreşte... Mi-e greu să mă gândesc la moartea tatălui meu. Vreau să fac tot ce pot să ajut, să petrec timp cu el... Nu pot decât să sper că sfârşitul lui este cât mai departe posibil". Cu capul plecat şi cu

lacrimi în ochi, a continuat: „Când pierde drastic în greutate, când merge ca un bătrân, faptul că n-o să-şi cunoască niciodată nepoţii... totul este atât, atât de trist. Nu e drept... A îndurat atât de multe şi încă mai îndură... Cancerul o să-mi răpească tatăl şi nu pot face nimic să-l opresc. Tot ceea ce pot face este să profit cât mai mult de timpul care ne-a mai rămas”.

Eram conştientă că aceste sentimente pot duce la depresie, anxietate şi vinovăţie. Am fost atentă la aceste simptome, având în vedere istoricul lui

Greg. Deşi el spunea că a încremenit, eu nu asta vedeam. în timp ce vorbea, se adapta la realitatea insuportabilă cu care se confruntau atât el, cât şi familia lui. Rostind cuvintele, înfrunta această realitate, nu pentru a se împăca cu ea, ci pentru a cunoaşte toată intensitatea experienţei sale şi a găsi o modalitate de a o îngădui.

Elementul care îl proteja pe Greg în mod fundamental de depresie şi anxietate era relaţia pe care o avea cu tatăl lui. între ei exista o dinamică pe care noi, terapeuţii, o numim „mecanism de adaptare şi coping eficace şi colaborativ". Aceasta înseamnă că, susţinându-se unul pe celălalt, deplasarea sentimentelor dintre polii pierderii şi ai speranţei era perpetuă, cu intensităţi diferite, în momente diferite. Şi tocmai în cadrul acestei deplasări s-a produs adaptarea lor treptată la noua situaţie.

însă, înainte de toate, dragostea pe care o împărtăşeau le-a îngăduit să îndure această situaţie. Privind în gol, Greg mi-a spus: „Vreau să fac în aşa fel încât timpul pe care îl mai avem împreună să fie special... Nu mă pot pregăti pentru viitor şi de aici vine neputinţa, din încercarea de a separa ceea ce simt de ceea ce ştiu. Ziua de azi contează, ziua de mâine contează". I-am spus că repetase aproape cuvânt-cu-cuvânt ce spusese tatăl său, iar el a râs. „Nu ştiu dacă să fiu mândru de asta sau nu." Şi-a dat la o parte părul care îi acoperea faţa şi, zâmbind, vocea i-a devenit mai blândă. „Asta arată cât de mult semănăm. îmi place să cred că am moştenit ceva din inteligenţa lui. Este cel mai deştept, spiritual şi iubitor om pe care îl cunosc. Dacă aş putea fi jumătate din persoana care este el, aş fi mândru."

A continuat să vorbească rar, îndreptându-şi atenţia spre interior pentru a ajunge la adevărul său cel mai sincer. „Vreau să fiu o persoană decentă, nu o persoană perfectă. El m-a învăţat că poţi face greşeli şi că îţi poţi asuma responsabilitatea pentru ele." Amândoi am îmbrăţişat certitudinea că tatăl său trăieşte în interiorul lui şi îl

influenţează enorm şi că va continua să facă asta şi după ce nu va mai fi printre noi.

La finalul şedinţei, i-am spus că este un fiu minunat, iar el a avut nevoie de câteva momente pentru a se gândi la asta, apoi a clătinat din cap, a zâmbit ca un puşti şi a spus: „Da”.

Câteva săptămâni mai târziu am cunoscut-o pe Isla, fiica lui Archie. Avea părul de un negru intens, prins sus în coadă, iar când îşi dădea bretonul la o parte – mişcare pe care o repeta în mod regulat – îi vedeam unghiile pictate cu ojă în două culori, portocaliu şi negru, şi inelele de pe fiecare deget. Acestea contrastau cu vocea ei, care era liniştită, cu ochii ei căprui care se fereau să îi întâlnească pe ai mei când vorbea. Am intuit că era timidă sau poate că aflase de la Greg că o aştepta o conversaţie încărcată emoţional şi încerca să-şi găsească un echilibru. Cu toate acestea, s-a deschis imediat. „îmi iubesc tatăl, urăsc faptul că i se întâmplă asta. E atât de trist. A fost tare greu, pentru că abia am reuşit să-l văd. Când l-am văzut la sfârşitul săptămânii trecute, am plâns amândoi. Eu m-am străduit să nu plâng. Am vrut să fiu curajoasă. Nu vreau să-şi facă griji pentru mine – are destule pe cap." Cuvintele ei au fost însoţite de o avalanşă de emoţii: sentimente contradictorii, care nu fac echipă bună, de preocupare şi grijă pentru tatăl ei. I-am amintit că nu-l putea proteja de tristeţea ei şi că, dacă ar fi încercat să facă asta, între ei s-ar fi creat o distanţă nedorită. Sinceritatea era mai simplă şi permitea o conexiune adevărată.

Isla îşi dorise cu disperare să petreacă mai mult timp cu el, dar în cadrul Serviciul Naţional de Sănătate (NHS) ea făcea parte din personalul din prima linie, având sute de interacţiuni cu oamenii în fiecare zi: chiar dacă ar fi vrut să încalce regulile, „eram îngrozită că i-aş fi dat Covid. N-aş fi putut suporta consecinţele unui astfel de lucru..." în cele din urmă a spus, cu o oarecare forţă: „Nu am vrut să-i pricinuiesc moartea tatei, dar nu vreau nici să rămân cu regrete... „

A mai vorbit despre relaţia lor şi despre cum se schimbase de la acea cină în care el îşi ceruse scuze faţă de ei, despre cât de apropiată se simţea acum de el. „Voi fi mereu alături de tatăl meu. Aş renunţa la orice pentru el... „ Şi-a întors capul şi şiroaie de lacrimi îi curgeau în timp ce spunea: „Mi-e teamă că i s-ar putea întâmpla ceva şi că nu voi fi acolo..." Vocea îi tremura, puteam să văd acea teamă în corpul ei, privirea

scăpărându-i.
A urmat o tăcere de câteva minute, în timp ce se liniştea. Am recunoscut cu blândeţe cât de dureros era acest lucru.

A continuat: era important să îşi exprime toate preocupările care mocniseră pe interior, nerostite, de luni de zile. „La Crăciun am purtat acea conversaţie. A fost greu. I-am spus tatălui meu cât de mult îl iubesc.
Cu toţii am fost de acord că trebuie să fim deschişi unii cu ceilalţi, că vom trece prin asta ca o familie... M-am gândit", vocea ei se ridica în timp ce vorbea, „că e atât de greu! Nu-mi pot imagina cum a fost pentru tatăl meu.
E aşa curajos. Am plâns cu toţii. E uimitor, se luptă de atâta timp".

Apoi, urmând exemplul tatălui ei, a tras aer în piept şi şi-a amintit de fericirea pe care a simţit-o cu prilejul acelui Crăciun. „A fost frumos de Crăciun. I-am cumpărat un ceas de buzunar pe care am inscripţionat: «Voi fi mereu fetiţa ta, te voi iubi mereu». Nu am vrut să-l fac să plângă, dar sunt fericită că l-am emoţionat. I-am cumpărat o cană haioasă cu Del Boy[13]. Apoi tata şi-a luat revanşa. Mi-a spus că sunt o persoană bună şi m-a făcut să plâng. A câştigat de data asta. Chiar îl iubesc."
Râdea în timp ce-şi amintea de dragostea şi umorul pe care le împărtăşeau. A descris delicioasa friptură de vită Wellington pe care o pregătise Katharina, bucuria pe care o simţiseră cu toţii stând împreună în jurul mesei. Râseseră şi îşi împărtăşiseră iubire. Avea să revină mereu la aceste amintiri ca la o resursă importantă de dragoste şi conexiune cu tatăl ei.

Recunoscând din nou anii în care se luptaseră cu starea lui de sănătate, cu perioadele de remisie, am simţit iar admiraţie faţă de curajul lor, faţă de extraordinarul lor spirit uman nu doar de a merge înainte, ci şi de a rămâne împreună. Nu eram convinsă că, dacă aş fi fost în locul lor, aş fi putut face asta. Isla era încrezătoare că nu va avea regrete pentru că lăsase lucruri nespuse, dar era îngrijorată de viitor. Umerii ei înguşti se ridicau şi coborau cu fiecare suspin, iar vocea sa emana atât de multă tristeţe. „Vreau doar să înceteze... încerc să fiu pregătită. Dar ştiu că nu voi reuşi niciodată... Voi fi distrusă de fiecare dată, aşa cum am fost cu fiecare ocazie când a avut

speranţă, dar tratamentul nu a funcţionat”.

Adevărul era că nu-şi va putea controla emoţiile atunci când va primi veştile proaste. Acestea o vor lovi profund. A spus: „Sunt prea emotivă”.

Am contrazis-o vehement. M-am gândit că acea expresie ar trebui interzisă: nimeni nu este prea emotiv. Poate că celorlalţi nu le place intensitatea lucrurilor pe care le simte persoana „prea-emotivă” şi o critică pentru asta. I-am spus: „Sentimentele tale arată cât de mult îţi iubeşti tatăl. Eşti o fiinţă emoţională, sensibilă, slavă Domnului!”

Ea a zâmbit timid. „întotdeauna cred că plâng prea mult, dar poate că e bine aşa.”

într-o altă şedinţă, Isla şi-a îndreptat atenţia către rezultatele medicale ale tatălui ei. „Vreau să mi se confirme că radioterapia a ajutat. A spus că se simte ca şi cum tumora ar fi fost înlăturată complet... Mă simt neliniştită aşteptând... A făcut o glumiţă că, dacă nu va funcţiona, va avea nevoie de nişte reparaţii... Tipic tata!” Gândurile ei urmau drumul familiar care o ducea spre un viitor înfricoşător şi necunoscut fără tatăl ei. „Nu ştiu dacă i- am spus asta tatei, dar i-am spus-o Katharinei. Ce mă voi face când el nu va mai fi acolo?” – ţinându-şi capul în mâini – „întotdeauna mă întorc la el”. A urmat un suspin adânc, apoi şi-a ridicat privirea spre mine, cu ochii plini de lacrimi. „Katharina mi-a spus: «Voi fi acolo pentru tine. Poţi să vorbeşti cu mine»„ – înghiţindu-şi lacrimile, care îi curgeau din ochii căprui trişti, care acum se deschideau tot mai mult – „şi asta m-a făcut să mă simt fericită... Ştiu că tatăl meu va muri, asta este o realitate, se va întâmpla. Mi-a spus că visase cum doctorul îi spunea că nu mai are cancer”. Am tăcut, i-am lăsat spaţiu de procesare. Aşa ne actualizăm înţelegerea, îngăduind accesul la informaţii din diferite canale: vizuale, emoţionale, auditive, bazate pe mişcare sau relaţionale. în cazul ei, era vorba despre a permite armonizarea sentimentelor, a relaţiei cu tatăl ei şi a înţelegerii sale cognitive. Au trecut câteva minute. Respirând mai uşor şi cu ceva energie, Isla a spus: „Vreau o zi în care să uităm toate lucrurile astea, o zi în care să uităm de cancer, o zi în care să fim pur şi simplu fericiţi”. Simţeam cum mă străbat valuri de emoţie în timp ce vorbea. A fost frumos şi intens ce

spusese. Eram de acord şi speram din tot sufletul că, odată cu ridicarea restricţiilor impuse de coronavirus, ar putea avea o astfel de zi.

Am vrut să-i spun Islei că Archie se considera norocos să aibă o asemenea fiică. Era un copil minunat. Venind din partea unui străin, aceste cuvinte pot

ajunge uneori la cineva care este lipsit de obişnuitele reflexe de apărare. Mi-am dat seama din privirea liniştită şi mulţumită a Islei că îmi înţelesese cuvintele. împreună am ajuns la concluzia că ea nu poate controla ce se întâmplă. „Vreau să-i arăt cât de mult îl iubesc. Vreau ca el să ştie asta.” I- am repetat că nu credeam să existe vreo îndoială în această privinţă. Iubirea ei făcea ca viaţa lui să merite să fie trăită în fiecare zi.

M-am bucurat să îl văd pe Archie într-o zi în care se simţea mai bine. „Mă simt bine astăzi, din toate punctele de vedere.” îmi spusese înainte că întotdeauna se va asigura că toţi ştiu când se simte mai energic şi are mai puţine dureri. Acest lucru reprezenta o diferenţă semnificativă faţă de mama lui, care făcea invers.

Am discutat despre copiii lui minunaţi care îl făceau atât de mândru, iar ochii i s-au umplut de lacrimi şi apoi mi-a spus: „îmi fac griji pentru ei. Vreau să îi ştiu bine. Cum pot să mă asigur

că vor fi bine?” A început să plângă, cuprins de neputinţă şi tristeţe. A vrut să le cumpere ceva ce ar putea purta în ziua nunţii lor sau într-o altă zi specială. Un ceas pentru Greg, o pereche de cercei pentru Isla. „Pot fi alături de ei într-un fel sau altul.” Apoi a plâns în hohote. Mi-aş fi dorit să pot trece prin ecran pentru a-i cuprinde umerii, fără cuvinte, doar cu simpla susţinere a atingerii. Dar în situaţia dată nu puteam decât să-i transmit cât de cumplit era totul, pe un ton cât mai cald posibil.

A avut nevoie de puţin timp pentru a se linişti, înjurând pe sub mustaţă, spunând cât de îngrozitor era totul, apoi, aşa cum îi era caracteristic, şi-a îndreptat conştient atenţia în altă direcţie, spunând: „Ajunge. Este prea dureros când mă proiectez prea mult în viitor. Trebuie să mă întorc în prezent. îmi place să am un plan”.

în restul şedinţei am vorbit despre recunoştinţa pe care o simţea pentru ajutorul primit de la Maggie Centre (o organizaţie caritabilă care oferă sprijin şi informaţii pentru persoanele care suferă de cancer), despre nunta sa, despre fratele său, toate pe un ton mai lejer. Până la finalul şedinţei, Archie făcea glume şi era vesel. Când m-am gândit la asta ulterior —

tristețea lui profundă mi-a rămas în minte o vreme —, m-am minunat de capacitatea umană de a găsi reziliență înfruntând frica, simțind-o, lăsând emoțiile să se manifeste și apoi, știind că a fost suficient, căutând mai departe să spere. îl văzusem pe Archie parcurgând acest ciclu dificil, dar și sursa a puterii sale, în câteva minute.

Am încheiat şedinţa cu reflecţia sa profundă: „Gândesc pozitiv şi am speranţă. Dacă rezultatul va fi unul rău, ştiu că am făcut tot ce mi-a stat în putere să nu fie aşa. Există un strop de pace în asta şi o uriaşă tristeţe".

Presiunea timpului pentru publicarea acestei cărţi a însemnat că a trebuit să mă opresc din a scrie povestea acestei familii. Le trimit aceste cuvinte, povestea lor, aşa cum mi-au împărtăşit-o. Le-am spus că citirea ei este însoţită de un avertisment din partea guvernului, cu privire la conţinutul cărţii care le-ar putea afecta sănătatea. Există o diferenţă considerabilă între a vorbi despre experienţa noastră cea mai dureroasă şi dificilă şi a citi despre ea în alb şi negru. A vedea sentimentele, gândurile şi grijile celuilalt poate fi copleşitor. I-am sugerat Katharinei să o citească prima, pentru a verifica dacă este prea mult pentru Archie. Archie a spus, cu fermitatea lui caracteristică: „O voi citi". Sper că, pe lângă faptul că este o lectură foarte emoţionantă, vor vedea cu toţii că au găsit calea imposibilă între viaţă şi moarte, în timp ce le-au înfruntat pe ambele.

Sper ca întreaga familie să aibă parte de ziua nunţii şi de „ziua în care să uite de cancer". Poate chiar şi de o vacanţă.

Mă agăţ de credinţa că acolo unde se termină certitudinea începe speranţa: speranţa şi posibilitatea merg mână în mână. Deşi conştient de limita vieţii sale, Archie se va îndrepta cu siguranţă spre speranţă şi îşi va conduce familia în această direcţie.

Sunt profund emoţionată că am fost inclusă în călătoria de până acum a acestei familii. Am simţit că am învăţat de la ei câteva lecţii importante care vor dăinui în mine şi pentru care le sunt extrem de recunoscătoare.

Povestea lor mi-a arătat că, şi atunci când suntem adulţi, părinţii noştri contează enorm, lucru pe care adesea cred că nu îl recunoaştem. A avea o relaţie conflictuală cu ei ne costă scump. Ei sunt o parte din noi. Nu avem nevoie de ei pentru a supravieţui aşa cum aveam când eram copii, dar există întotdeauna copilul din şinele nostru adult care vrea să fie iubit şi apropiat de părinţii săi şi care, într-un fel, simte că are nevoie de ei pentru a se dezvolta, nu doar pentru a supravieţui.

Cu toţii sperăm la soluţii fericite. Dar, uneori, trebuie să tăiem legăturile pentru a ne putea vindeca. Nu am alege niciodată conştient acest lucru, însă a şti când să ne îndepărtăm de membrii familiei care ne fac rău necesită curaj, putere şi conştientizare de sine, alegând să acordăm prioritate celor care ne întorc aceeaşi iubire şi ne fac bine.

Capacitatea lui Archie de a-şi transforma viaţa prin schimbarea „instrumentelor sale", aşa cum le numeşte el, la 40 de ani, de a găsi dragostea, de a-şi repara relaţia cu copiii, apoi de a înfrunta cu onestitate şi dragoste durerea fizică şi deopotrivă psihică a diagnosticului său terminal este cu adevărat remarcabilă. înseamnă că Isla, Greg şi Katharina pot fi alături de el, iubindu-l, fiind conectaţi la el, suferind şi plângând cu el, fără a fi nevoie să se protejeze unul pe celălalt de durerea teribilă pe care o simt cu toţii şi având, prin onestitatea lor, capacitatea de a înfrunta împreună ceea ce aduce fiecare zi.

Iubirea nu e o treabă deloc uşoară, ea nu se reduce la un zâmbet şi o floare, într-o familie nimic nu este mai important şi nimic nu este mai greu decât să oferi iubire.

[12] FrankL E.V. (20091 Omul în căutarea sensului vieţii (Bucureşti: Meteor Pressk n. 46. ÎN. t.î

[3] Derek Edward Trotter,. and Elorses. si unul dintre nersonaiele nrincm continuat ne acesta. Rock and Chins. ÎN. r.)

Concluzie

Oamenii învaţă cel mai bine prin intermediul poveştilor.

Speranţa mea este că, în timp ce citiţi sau după ce aţi citit cele opt studii de caz, vă veţi regăsi în ele şi veţi alege de acolo câteva idei şi metode prin care să puteţi schimba tiparele existente deja în familiile voastre şi să vă acordaţi mai mult spaţiu pentru dezvoltare.

Poate că prin universalitatea experienţelor de viaţă pe care le-am descris aici mi-am dorit cel mai mult să arăt că nu suntem singuri, să vedeţi prin multiplele straturi care formează viaţa acestor familii că nu doar voi treceţi prin momente dificile şi că, de fapt, toţi ne confruntăm cu versiuni diferite ale unor probleme similare. Nu există răspunsuri simple, iar faptul că ne luptăm cu dificultăţile nu înseamnă că este ceva în neregulă cu noi. Şi acestea fac parte din viaţă, la fel ca bucuria şi frumuseţea, desigur. Speranţa mea este că această carte vă va încuraja să vă împrieteniţi cu provocările, să descoperiţi noi laturi ale voastre şi ale familiei voastre şi să găsiţi modalităţi de a vă aprecia cu adevărat punctele forte şi bucuriile, precum şi de a rosti adevărurile dure, ca prin acest proces să permiteţi dragostei şi relaţiilor cu cei din jur să înflorească. Făcând acest lucru, vă veţi înconjura de bunătate, iubire şi de un nou potenţial. Descoperirea acelor adevăruri ascunse vă va permite să daţi un nou sens relaţiilor voastre, ceea ce va schimba modul în care vă comportaţi în cadrul lor.

Majoritatea evenimentelor care au loc într-o familie nu sunt în general vizibile, în orice caz nu imediat ce se produc. Fiecare dintre noi suferim în multiple feluri, indiferent dacă din motive care ţin de noi sau de familia noastră. Sunt convinsă că întotdeauna vrem să facem tot ce putem mai bine. Paradoxul teribil este că, în urma fricii şi durerii pe care rănile le

provoacă, alegem adesea să ne închidem în interiorul nostru sau să îi atacăm pe

ceilalţi, sfârşind până la urmă prin a ne bloca şi a suferi — după ce am trecut prin toate etapele acestui traseu —, de la a încerca să ne descurcăm aşa fragili cum suntem, până la a fi complet disperaţi. Adevărul dureros este că nu putem repara decât acele lucruri cu care ne confruntăm.

în fiecare dintre aceste poveşti, pe măsură ce îşi exprimau suferinţa, clienţii mei descopereau că ceva se schimba odată ce erau ascultaţi şi întâmpinaţi cu compasiune, iar acea schimbare avea un efect reparator. Când s-au putut îndrepta spre ei înşişi şi spre ceilalţi cu sinceritate, au urmat empatia şi vindecarea. Legăturile lor fireşti de iubire au fost restabilite.

Chestiunea suferinţei este complexă. în familii, aceasta este de două ori mai complexă atunci când recunoaştem că purtăm cu noi traumele neprocesate ale generaţiilor anterioare, precum şi întregul spectru al interacţiunilor umane fireşti: nevoia de a fi iubit, de a fi văzut, de a fi cunoscut pe deplin; teama de a fi abandonat sau de a fi iubit „mai puţin", agonia de a suferi singur şi vălul de confuzie, vinovăţie şi furie. Uneori suntem forţaţi să ne ciocnim de versiuni ale noastre despre care nu ştiam că există şi care cu siguranţă ne displac sau pe care ne-am dori să nu le fi aflat. Alteori, ne descoperim cele mai bune versiuni pe măsură ce navigăm în viaţa de zi cu zi a familiei.

Pe măsură ce lucram cu aceste familii, îmi dădeam seama cât de multe lucruri fuseseră înţelese greşit şi aveau nevoie de clarificare. în fiecare familie existau discursuri contradictorii care trebuiau ascultate. Conflictul dintre Keith şi Patience nu a pornit de la faptul că ea devenise membră a Martorilor lui Iehova, ci de la faptul că fiecare dintre ei avea nevoie de spaţiu pentru ca adevărul experienţei sale să poată fi recunoscut. De

asemenea, dorinţa lui Ashley de a mânca o pizza cu tatăl său, Paul, se referea de fapt la nevoia lui de a se simţi special, având în vedere disputa dintre el şi fraţii săi vitregi pentru atenţia şi dragostea tatălui său.

Viaţa fiecăruia dintre membrii familiilor descrise aici a fost influenţată atât de personalitatea sa, cât şi de trecut – modul în care aceştia au purtat rănile provocate de experienţele prin care au trecut. Apoi mai era vechea lor istorie transgeneraţională, care le modela reacţiile în mod insesizabil.

Surprinzătoare aici este viteza cu care au avut loc reparaţiile, odată ce fiecare s-a putut exprima şi a fost ascultat în întregime. Perioada petrecută în terapie a oferit un spaţiu pentru manifestarea întregului spectru de emoţii simţite de fiecare – mult mai multe decât se exprimă de obicei într-o dinamică familială unde tiparele învechite se repetă, iar vocile se pierd.

în unele cazuri, a trebuit luată decizia dureroasă, dar necesară de a rupe legăturile. Reparaţia nu este posibilă în toate situaţiile. Pentru alte familii am descoperit că abilitatea lor de a iubi şi de a fi iubiţi pe deplin era ascunsă în subteran, sub greutatea poveştilor nespuse de suferinţă. Odată ce a ieşit la suprafaţă, le-a permis să se reconecteze.

Oricine şi-ar analiza propria familie ar avea de câştigat din examinarea tiparelor şi comportamentelor moştenite, cu condiţia de a privi cu deschidere, ca să poată observa ce anume ar putea avea nevoie de adaptare. De exemplu, ştim că ne place un anumit fel de mâncare, pentru că este cel pe care îl mâneam şi în copilărie, dar tot din acelaşi motiv putem să îl şi refuzăm. Susţinem echipe de fotbal sau urâm anumite sporturi, pentru că unul dintre părinţi ne-a dus să le vedem sau ne-a obligat să participăm la ele, aşa cum îl obligaseră şi părinţii lui, înainte. Experienţele noastre sunt întipărite în interiorul nostru şi rămân acolo, modelându-ne deciziile şi alegerile.

Părerea generală pe care mi-am format-o lucrând cu aceşti oameni este că putem merge la terapie individuală din pricina unei probleme pe care o avem cu un membru al familiei, bucurându-ne astfel de găsirea unor modalităţi mai bune de a face faţă acestei probleme. Dar dacă ne dorim cu adevărat o schimbare sistemică profundă, care să nu fie doar o cârpeală, avem nevoie de mai multe informaţii. Dacă este posibil să implicăm pe toată lumea, terapia de familie este răspunsul. Pentru un terapeut care nu este format în domeniul sistemelor familiale, aceasta este o afirmaţie îndrăzneaţă, dar în care cred

cu tărie.

Când mă gândesc la familiile din aceste capitole, ceea ce le-a permis, în esenţă, să se dezvolte a fost sentimentul de siguranţă, de dragoste şi de apartenenţă. Aceasta este o premisă pentru noi toţi: trebuie să ne simţim în siguranţă înainte de a ne putea conecta la ceilalţi. Legătura emoţională

reprezintă o nevoie umană de bază. Avem nevoie să ne conectăm pentru a ne putea adapta şi a putea creşte. Avem nevoie să ne simţim ca acasă în relaţiile noastre, să fim cu adevărat noi înşine cu echipa de oameni pe care
0 numim familie. Fiecare individ are nevoie să se simtă în siguranţă în casa lui, în jurul mesei din bucătărie şi în corpul său, tară să se lupte cu el ori să-
1 otrăvească pentru a amorţi durerea; cu toţii avem nevoie să descoperim, în schimb, noi modalităţi de a fi în armonie cu noi înşine şi cu ceilalţi. Acest lucru va garanta că fiecare individ din sistemul familial va simţi că este auzit, apreciat, respectat, că are voie să fie diferit şi, bineînţeles, să fie iubit.

Ceea ce ne aduce la eterna întrebare: când ia sfârşit rolul de părinte? Sper că această carte v-a adus mai aproape de răspunsul meu: nu se termină niciodată. Acesta se schimbă şi se reconfigurează, dar legăturile dintre părinţi şi copii rămân şi au nevoie de o actualizare constantă şi profundă.

în timp ce scriam aceste studii de caz, relaţia cu propria mea familie a evoluat. Faptul că am învăţat despre familiile altora m-a ajutat să îmi procesez relaţia pe care o am cu a mea – atât cu generaţiile trecute, cât şi cu cele care mă vor urma. Perspectiva mea este mai amplă acum. Mă uit la bunicii şi la părinţii mei cu mai multă compasiune. Nu consider că scrierea acestei cărţi mi-a alungat sentimentul de responsabilitate faţă de greşelile pe care le-am făcut cu propriii copii, dar poate că mi-a atenuat sentimentul de vinovăţie. A însemnat că am avut conversaţii importante şi am aflat adevăruri surprinzătoare, bune şi rele. în ciuda necunoscutelor semnificative care au apărut, mă aflu pe un teren mai ferm şi mă simt mai încrezătoare faţă de propria mea persoană. Ceea ce este ciudat de paradoxal. Explorarea şi deschiderea contează la fel de mult ca rezultatele.

Proverbul „E nevoie de un sat pentru a creşte un copil” a fost o

temă recurentă în aceste poveşti. Am înţeles pe deplin importanţa sa ca piatră de temelie a stării de bine a familiilor şi a societăţii în ansamblu. Colaborarea şi cooperarea din cadrul familiilor noastre devin o superputere atunci când se extind şi la nivelul comunităţilor noastre: capacitatea noastră de

rezistenţă în faţa adversităţii şi a situaţiilor de criză este legată în mod semnificativ de aceste legături şi conexiuni cu cei din preajma noastră.

încrederea în noi înşine este clădită pe reciprocitatea din relaţiile noastre. O mai bună interacţiune socială ne protejează sănătatea mentală; aceasta ne dezvoltă la propriu reţelele cerebrale. Ca oameni, am evoluat pentru a putea îmbrăţişa şi a atinge, pentru a fi ţinuţi în braţe, pentru a flirta, a face sex, pentru a discuta, dezbate, lupta, râde, plânge şi dansa împreună. Interacţiunea în grup este esenţială pentru o viaţă sănătoasă. în copilărie, chiar şi la maturitate, creierul nostru este elastic, iar atunci când avem mai multe interacţiuni sociale, acestea reprezintă o forţă protectoare: devenim agenţi activi în crearea lumii noastre sociale, spre deosebire de ceea ce profesorul de neuroştiinţe Eamon McCrory numeşte „subţierea socială”[14], care ne afectează în mod negativ starea de bine. Acest concept se referă la faptul că un copil obişnuia să aibă cel puţin nouă persoane care erau direct implicate în viaţa lui şi se îngrijeau de el. în prezent, acest număr a scăzut la două.

Având în minte acest concept de a ne crea propriul sat, m-a fascinat ideea cuplului Singh/Kelly de a crea o echipă de opt persoane (evident, numărul este o alegere subiectivă) la care să apeleze pentru sfaturi şi sprijin în oricare dintre aspectele vieţii fiicei şi familiei lor. Cel mai important lucru a fost acela că familia nu s-a simţit niciodată judecată, ci din contră, apreciată. Această echipă mi se pare o versiune excelentă a naşilor. Oamenii au nevoie de oameni, iar calea spre construirea unei familii sănătoase ar trebui să fie pavată cu ajutorul altora.

Guvernele declară cât de importante sunt familiile, dar politicile lor sunt în contradicţie cu acest discurs. Adesea, cei care au cea mai mare nevoie de sprijin au şi cele mai puţine şanse de a avea acces la acesta, adesea din motive economice, de disponibilitate sau din cauza unor prejudecăţi culturale. Dar aceste probleme

individuale se vor transforma în cele din urmă în probleme ale societăţii. Cu toţii trebuie să acordăm prioritate familiei: guvernul nostru, comunitatea noastră şi noi înşine.

Suntem norocoşi să avem la dispoziţie un considerabil corp de cercetări, cunoştinţe şi informaţii care să ne poată ghida atât la nivel personal, cât şi

în interacţiunile din cadrul familiilor noastre. în această carte am urmărit să extrag perle de înţelepciune care ne pot ajuta să construim familii încrezătoare şi reziliente. întrebările pe care eu şi mulţi dintre noi ni le punem adeseaa sunt: „Sunt normal? Eşuez în ceea ce fac?" în urma cercetărilor mele şi a muncii depuse cu aceste familii, cred că acestea sunt însă greşite. întrebările potrivite ar fi: Care sunt originile noastre? Care sunt valorile familiei noastre, credinţele şi modurile în care ne comportăm unii cu alţii? Ce aspecte din mine însumi/însami refuz să văd? Tocmai acea ignoranţă faţă de lucrurile dificile sau neplăcute, care ne poate crea impresia că suntem fericiţi, poate fi de fapt forţa toxică din viaţa noastră. Devenim înţelepţi descoperind, uneori redescoperind acele lucruri uitate.

Pentru a putea face acest lucru, vreau să mă adresez tuturor celor care se simt blocaţi şi suferă atât singuri, cât şi înconjuraţi de familie, purtând cu ei, în minte şi în corp, acele gânduri repetitive, care se transmit tacit de la o generaţie la alta: Nu de la voi au pornit şi nici măcar de la părinţii voştri. Uitaţi-vă la poveştile nespuse, la rănile şi pierderile

neprocesate care v-au fost transmise de fantomele trecutului şi găsiţi o modalitate de a le rezolva acum, astfel încât să nu le transmiteţi şi voi generaţiei următoare. Fiţi curajoşi şi găsiţi sursele acelor poveşti. Scrieţi-le sau, de exemplu, desenaţi-vă propria genogramă.

Doar explorând puteţi identifica informaţii şi perspective noi. Atunci când ne schimbăm viziunea asupra lucrurilor care se întâmplă la interior şi se manifestă la exterior, se schimbă şi comportamentul nostru. Modul în care evoluăm se schimbă. Sursa celui mai mare progres se află în străduinţa de a îmbunătăţi lucrurile mărunte, nu de a căuta soluţii care să ne schimbe întreaga viaţa deodată. Ar putea fi la fel de simplu ca atunci când hotărâţi cu cineva drag să începeţi să vă plimbaţi şi să conversaţi în mod regulat împreună sau să introduceţi creativitatea şi cultura în viaţa de familie, vizitând galerii şi luând parte la concerte, indiferent dacă fizic sau virtual. Astfel, ceea ce ne-ar fi putut bloca devine acum o uşă către o nouă conexiune şi un nou mod de a fi, o familie revitalizată, o familie deschisă spre creştere.

Puterea de a schimba povestea familiei voastre începe în mintea voastră. Faptul de a vă imagina familia pe care vă doriţi să o aveţi este primul pas pentru ca aceasta să devină noua voastră realitate.

Jimmuarea trentata a reţelelor
socia legăturilor cu membrii
familiei. (N. t.f

Doisprezece paŞi pentru starea de bine a familiei

Nu sunt deloc de acord cu Tolstoi: „Toate familiile fericite se aseamănă între ele. Fiecare familie nefericită este nefericită în felul ei”. Familiile funcţionează pe o scară de la bine la mai puţin bine, în funcţie de evenimentele care au loc în interiorul lor: nu este cu putinţă să fie bine tot timpul. Atunci când familiile funcţionează în mod eficient, ele sunt sisteme de schimbare adaptative care răspund mai bine şi sunt mai suportive în cazul emoţiilor individuale şi al întâmplărilor externe decât o fac familiile disfuncţionale. Din acest motiv, nu pot exista norme generale pentru familii: suntem foarte diferiţi unii de ceilalţi.

M-am gândit că ar fi util să creez o matrice de repere la care ne putem întoarce şi reflecta atunci când ne simţim blocaţi sau tulburaţi de familia noastră. Interpretarea fiecărei persoane va fi, evident, subiectivă, aşa cum este şi sănătos. Reperele acestea sunt interconectate, aşa cum toate lucrurile sunt relaţionale. Ele se modelează şi se influenţează reciproc. Ar putea fi util să le analizaţi şi să vedeţi cum un aspect îl influenţează pe celălalt, apoi să exploraţi modul în care acestea vă influenţează şi pe voi şi relaţia pe care o aveţi cu familia voastră.

Nu uitaţi că sunt doar nişte repere care au rolul de a vă ghida, nu sunt reguli. Oferiţi spaţiu flexibilităţii şi compasiunii faţă de voi înşivă: nu le folosiţi ca pe nişte standarde pe care să vă reproşaţi apoi că nu le atingeţi. Cele douăsprezece repere pe care urmează să le citiţi în continuare sunt acelea care au valoare pentru mine. Voi s-ar putea să păstraţi unele dintre ele, să le respingeţi pe celelalte sau să adăugaţi unele noi. Vă încurajez să creaţi propria listă, potrivită familiei voastre.

Iar atunci când o analizaţi, amintiţi-vă că sursa celui mai mare progres se află în străduinţa de a îmbunătăţi lucrurile mărunte, nu de a căuta soluţii

uriaşe, transformative.

Este important să recunoaştem că familiile nu se formează într-un vid. Modul în care gândim şi acţionăm va fi profund influenţat de numeroasele identităţi financiare, culturale şi etnice, de sănătatea fizică şi mentală, precum şi de împrejurările şi aşteptările fiecărei generaţii.

1. Fiţi îngăduitori cu voi înşivă

Este foarte important să simţim compasiune faţă de noi înşine. Cei pe care îi iubim mai mult sunt şi cei care ne rănesc cel mai mult şi faţă de care ne simţim cel mai vulnerabili. Acest lucru poate însemna că ne criticăm tară milă atunci când facem greşeli – pe care inevitabil le vom face mereu. Trebuie să recunoaştem că în niciunul dintre rolurile pe care le jucăm în familie – de părinte, partener, copil, frate sau soră – nu putem fi perfecţi. A fi „suficient de bun" este într-adevăr suficient. Iertaţi-vă dacă aveţi şi zile proaste.

Este util să avem la fel de multă compasiune faţă de noi înşine cum avem faţă de cei pe care îi iubim. Astfel le arătăm şi celor pe care îi iubim că bunătatea faţă de noi înşine este importantă. Ne permite să avem rezilienţa de a ne accepta greşelile cu inima deschisă. A fi deschis faţă de cei apropiaţi, dezvăluind cine suntem cu adevărat sub măştile noastre, este ceea ce, în cele din urmă, ne permite să ne simţim mai conectaţi şi mai încrezători.

Compasiunea faţă de noi înşine înseamnă că suntem prezenţi şi ne asumăm responsabilitatea pentru rolul nostru în situaţia-problemă, nu că încercăm să ne absolvim de vină, aşa cum este adesea interpretată greşit.

2. Comunicaţi unii cu ceilalţi în mod deschis şi eficace

Legăturile interumane sunt prezente în toate aceste repere. Ele se văd cel mai bine în modul în care comunicăm unii cu ceilalţi. Ne transmitem dragostea şi ataşamentul prin semnale verbale şi nonverbale. Legătura noastră de iubire este esenţială, la fel ca şi recunoaşterea noastră şi a sentimentelor noastre, prin care să ni se reflecte că suntem suficienţi. Să ştim că şi noi contăm este o nevoie esenţială. Este util să recunoaştem că legăturile şi rupturile dintre noi fac parte dintr-un proces viu: uneori suntem mai conectaţi, alteori mai puţin.

Comunicarea deschisă este aceea în care ascultarea este la fel de importantă ca exprimarea, unde toate sentimentele, ideile, punctele de vedere şi opiniile sunt permise. Comunicarea deschisă este cea în care nu există subiecte interzise, secrete ascunse sau reguli cu privire la ceea ce poate sau nu poate fi dezvăluit şi discutat.

într-o familie nu există reguli legate de lucrurile sau motivele care au voie să ne supere. Este important să le transmitem copiilor noştri că ne pot spune orice îi frământă: nu trebuie să rezolve singuri lucrurile acelea.

Comunicarea poate fi uneori mai directivă cu copiii mici, în sensul că lor este necesar să le spunem ce au de făcut şi când anume, dar în general ei ascultă mai bine atunci când tonul vocii este mai discursiv şi colaborativ. (Vedeţi reperul 7, „Ţineţi cont de dinamica puterii”.) Mintea adulţilor funcţionează altfel, ei îşi pot ajuta copilul.

Tonul vocii, privirea, limbajul corpului, atenţia şi empatia sunt factori importanţi în comunicare. Tăcerea poate lăsa spaţiu pentru ca cineva să vorbească sau poate fi folosită ca instrument de manipulare. Putem citi limbajul corporal al oamenilor, dar adesea inventăm lucrurile pe care nu le auzim. Este mai simplu şi mai clar să ne exprimăm gândurile şi sentimentele cu respect şi sensibilitate.

Atunci când sperăm să aflăm o problemă împreună cu celălalt, întrebările deschise pot fi utile. Pot exista şi întrebări ipotetice, precum „Ce s-ar întâmpla dacă…”, în urma cărora pot ieşi la iveală diferite speranţe, temeri

sau aşteptări neexprimate. Sau pot exista întrebări precum: „Ce crezi că ar spune bunicul?”, care arată dimensiunea gândirii celuilalt.

Oferirea reciprocă a unui feedback sincer ajută la menţinerea relaţiilor sănătoase şi previne dezvoltarea resentimentelor. O modalitate de a oferi feedback este să ne asumăm lucrurile pe care le simţim: începem cu „Când tu... „, apoi descriem comportamentul sau obiceiul pe care îl considerăm enervant sau dificil la copilul, părintele, fratele sau partenerul nostru. Apoi continuăm: „eu mă simt...” Aceasta este o modalitate de comunicare ce nu judecă şi nici nu face presupuneri, ci exprimă ceea ce simţim şi motivele pentru care simţim acele lucruri. Este prin urmare mai uşor de auzit, menţine stima de sine pentru toată lumea şi este mai puţin probabil să genereze o reacţie defensivă.

Capacitatea de a comunica în acest fel în cadrul familiei noastre, atât împreună, cât şi individual, înseamnă că problemele importante, dificultăţile şi sursele de bucurie pot fi discutate şi negociate, deciziile majore pot fi luate şi momentele importante pot fi sărbătorite.

3. învăţaţi să vă certaţi eficient

Acele conversaţii sincere în care sunt exprimate dezacordurile pot duce la conflicte şi chiar la rupturi.

Nu există relaţii apropiate fără neînţelegeri. Tocmai prin dezvoltarea puterii de a suporta şi gestiona aceste dezacorduri şi neînţelegeri învăţăm despre noi înşine şi despre celălalt.

Modul în care ne certăm contează. Este important să nu adresăm injurii, să nu denigrăm şi să nu folosim cuvintele ca arme. Trebuie să permitem exprimarea sentimentelor ostile, furioase, dificile şi pline de gelozie: când le ţinem pentru noi, ele capătă amploare şi se transformă în simptome fizice sau probleme emoţionale. Haideţi să facem lumină în bezna sentimentelor

dificile. Insistând pe emoţiile pozitive, ajungem la cele negative. Odată ce răul este permis, se va face loc pentru bine. Să ajungem aici nu este deloc uşor. Poate părea contradictoriu, dar este posibil să ne exprimăm sentimentele puternice fără a-l demoniza sau abuza pe celălalt.

Se întâmplă adesea ca în discuţiile pe care le purtăm după o ceartă, atunci când spiritele s-au mai calmat, să ne simţim mai apropiaţi unii de ceilalţi, de parcă ne-am cunoaşte într-un mod diferit, ceea ce generează o încredere profundă. Faceţi acest lucru numai când sunteţi pregătiţi. Altfel nu funcţionează, dacă are loc o împăcare falsă când suntem încă supăraţi sau plini de resentimente.

Creaţi un tipar care să includă un obicei bine integrat de reconciliere şi reparaţie după o ceartă. Acest lucru poate însemna bunăoară să vă cereţi scuze. Luaţi în considerare, de asemenea, că ar putea veni un moment în care va trebui să acceptaţi că nu puteţi ajunge la un numitor comun şi că acest lucru este în regulă.

O reparaţie pe deplin integrată înseamnă că adevărurile pe care le spunem nu sunt folosite ca arme împotriva celuilalt. De asemenea, mai înseamnă că neînţelegerea nu va mai fi amintită şi la următorul conflict: ştiţi obiceiul groaznic al familiilor care, la fiecare ceartă, continuă să readucă în discuţie neînţelegeri vechi sub formă de acuzaţie – „Când tu... „

Trebuie să găsim împreună cu ceilalţi moduri de a ne liniştiţi şi a ne consola, de a ne simţi din nou în siguranţă după suferinţa cauzată de o ceartă, ceea ce psihologul dr. Dan Siegel numeşte PACE: Prezenţă, Angajament,

Afecţiune, Calm şi Empatie[15].

4. Permiteţi Şi diferenţe de opinii

Mai multe persoane vor avea mai multe opinii. Nu există un singur mod de a privi toate punctele de vedere sau situaţiile dificile, nici de a rezolva o

problemă.

Sentimentul că suntem diferiţi de cei din familia noastră ne poate face să ne simţim singuri din punct de vedere emoţional: când suntem, de exemplu, copilul care urăşte sportul sau adultul care, dintre toate rudele, nu se află într-o relaţie. Este important ca într-o astfel de situaţie să găsiţi modalităţi prin care ceilalţi să recunoască acest lucru, să îl respecte şi să ţină cont de el. La fel de important este să încercaţi să formaţi o legătură cu ceilalţi membri ai familiei.

Fiţi curioşi şi oferiţi-vă timp şi spaţiu pentru a vă cunoaşte pe deplin. Aţi putea petrece timp ca unitate mai mică – de pildă, ca părinte cu unul dintre copii, sau fraţii împreună, dar şi cu întreaga familie.

în familiile care permit o contribuţie variată din partea tuturor membrilor lor şi nu urmează o singură cale „corectă", va exista o bază mai profundă de sprijin reciproc în eventualele situaţii dificile, aşa cum acestea tind să apară întotdeauna. Punctele de vedere înguste asigură doar un sprijin superficial.

Este util, de asemenea, să recunoaştem că fiecare individ poate avea o viziune subiectivă, diferită, asupra unei experienţe comune, împărtăşite cu ceilalţi membrii ai familiei. Să luăm, de pildă, o glumă spusă de unul dintre ei: o persoană şi-ar putea aminti că a fost foarte amuzantă, alta că a fost o prostie, iar o a treia că a fost jignitoare.

în familii pot apărea certuri din pricina readucerii în discuţie a unor „adevăruri" din trecut, în contextul în care este puţin probabil să fi existat doar un singur adevăr. Poate exista un singur adevăr cu privire la evenimentul în cauză, la data şi locul unde a avut loc, dar nu şi cu privire la experienţa pe care membrii familiei au trăit-o la momentul respectiv.
Fiecare are propriul adevăr subiectiv.

Sprijiniţi şi încurajaţi fiecare membru al familiei voastre să fie

pe deplin el însuşi, nu modelat în funcţie de preconcepţiile voastre legate de cum ar trebui să fie sau de criteriile de succes pe care le stabiliţi.

5. Iniţiaţi de cinci ori mai multe interacţiuni pozitive decât negative

încercaţi să aveţi de cinci ori mai multe interacţiuni pozitive decât negative, în care fiecare membru al familiei, inclusiv voi, să se simtă respectat, apreciat şi ascultat. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să ţineţi o evidenţă şi să număraţi până la cinci, dar este un bun indicator: dacă vedeţi că lucrurile iau o turnură negativă, întrebaţi-vă pe voi înşivă ce s-a întâmplat. Aţi avut tendinţa de a fi mai mult critic decât pozitiv? Poate că aţi criticat un membru al familiei mai mult decât pe altul. Descoperiţi singuri despre ce este vorba. S-ar putea ca ceea ce vă displace la ei să fie de fapt acel lucru care vă displace la voi înşivă. Cunoaşterea înseamnă putere.

6. Stabiliţi limite între voi

Limitele sunt deopotrivă fizice şi emoţionale şi, prin urmare, sunt esenţiale în orice familie pentru sănătatea fizică şi psihică.

Copiii şi adulţii au nevoie de limite pentru a şti ce comportamente şi aşteptări sunt sau nu acceptate. Aceste limite vor fi adaptate şi modificate pe parcursul vieţii unei familii. Fiecare individ îşi asumă responsabilitatea şi îşi respectă rolul în menţinerea unui sistem familial securizant şi echilibrat. De exemplu, în relaţia cu ceilalţi nu trebuie să le încălcăm limitele, care ar putea fi spaţiul lor emoţional, punând întrebări nepotrivite. Trebuie să ţinem cont şi de limitele fizice, cum ar fi bine-cunoscutul îndemn: „Nu-ţi lovi fratele/sora!” Poate fi vorba şi despre respectarea spaţiul fizic: nu intraţi în dormitorul lor. în trasarea limitelor trebuie să fim consecvenţi

şi demni de încredere.

Mai puţin înseamnă mai mult. Câteva reguli clare pe care să le respectaţi sunt mai bune decât o multitudine de reguli confuze.

Limitele pot fixa, de asemenea, aşteptări realiste pentru a ne proteja împotriva dezamăgirilor şi resentimentelor – a fi punctuali sau a retuma hainele „împrumutate”.

Bine-cunoscutul proverb „Gard trainic, vecin pe măsură” este valabil pentru o multitudine de aspecte ale vieţii de familie, cum ar fi responsabilităţile din cadrul acesteia, intimitatea şi bunurile noastre.

7. Ţineţi cont de dinamica puterii

în toate familiile există o dinamică a puterii. Puterea în familii se schimbă în diferite momente şi pe parcursul timpului. Cei care deţin puterea iau deciziile sau împiedică luarea acestora.

Fiecare familie are propriul său mod de a gestiona puterea şi procesul de luare a deciziilor. Acest lucru este ceea ce-i permite unei familii să funcţioneze, pentru ca unitatea familială să ia decizii importante cu privire la viaţa sa, la bani, locuinţă, educaţie, vacanţe şi multe altele.

Pentru ca o familie să funcţioneze cu succes, fiecare membru, indiferent de vârstă, trebuie să simtă că are capacitate de acţiune în propria viaţă, că sentimentele şi gândurile sale sunt luate în considerare şi au valoare în acele decizii.

Puterea de colaborare, care este împărţită în mod egal între membrii familiei, este denumită adesea modelul funcţional în familii. Tiparele celor care deţin puterea pot evolua de la participativ la haotic sau simetric (de sus în jos), ceea ce poate cauza dificultăţi în familii dacă se fixează acolo. Puterea care se

bazează pe frică sau constrângeri duce la familii disfuncţionale.

Puterea este complexă: chiar şi copiii mici au nevoie ca vocea lor să fie auzită, dar trebuie să ştie, de asemenea, că părinţii lor deţin responsabilitatea pentru viaţa şi deciziile lor. Prea multă putere, la o vârstă prea fragedă, poate fi copleşitoare pentru copil şi poate duce la disfuncţionalităţi. Acest lucru este legat, de asemenea, de limite. Ca părinţi, încercaţi să fiţi „mai mari, mai puternici, mai înţelepţi şi mai buni". Aceasta înseamnă să nu îi oferiţi copilului vostru o putere copleşitoare sau înfricoşătoare şi să respectaţi ceea ce simte şi ceea ce spune.

8. Faceţi-vă timp pentru distracţie

Faceţi-vă timp pentru a vă distra. în afară de sarcini şi responsabilităţi, pentru familii este important şi să petreacă timp împreună şi să se distreze. Poate fi vorba despre activităţi simple, cum ar fi vizionarea unui film împreună, jucatul unui joc sau pregătirea unui tort. Acestea favorizează creativitatea spontană şi fantezia, lărgesc limitele, dezvăluie aspecte ale noastre care pot fi ascunse în rutina zilnică.

Poate elibera tensiunea şi-i poate permite bucuriei să izvorască din plăceri simple şi ludice.

Deseori, sărbătorile bulversează complet o familie, căci toată lumea se poate relaxa, în sfârşit, şi se poate concentra pe a fi împreună mai degrabă decât pe a face împreună. Sărbătorile, cum ar fi Crăciunul, pot fi distractive, dar pot aduce şi tensiuni uriaşe atunci când aşteptările legate de „distracţie" sunt prea mari. Aceste tensiuni subiacente pot deveni explozive când între membrii familiei încă mai sunt probleme nerezolvate, iar neînţelegerile încep să iasă la suprafaţă ameninţând cu consecinţe severe.

9. Transformaţi obiceiurile în ritualuri

Fiinţele umane sunt produse ale obişnuinţei: ne plac obiceiurile, pentru că ele elimină o mare parte din procesul decizional care ne ocupă spaţiul de gândire şi care le permite familiilor să funcţioneze.

Este util să transformăm obiceiurile familiale în ritualuri semnificative: acestea dau suflet familiilor. Recurgând la curiozitatea şi creativitatea noastră, de pildă în alcătuirea unui playlist pentru o petrecere, se creează legături mai trainice şi se insuflă în familii sentimente puternice care pot fi atât curative, cât şi surse de bucurie.

Ritualurile de celebrare a vieţii de familie – zile de naştere, botezuri, nunţi şi înmormântări – fac tranziţia mai uşoară, marcând noua etapă în care se trece. Acestea pot debloca procesul care poate stagna, refuzând realitatea noii etape, care poate fi căsătoria unui copil devenit între timp adult sau moartea unui membru al familiei.

Marcarea evenimentelor şi a tranziţiilor importante prin ritualuri poate, de asemenea, să facă vizibil şi semnificativ ceea ce nu este nevăzut. Acestea pot fi sărbătorite în nenumărate moduri: de exemplu, lumânări speciale însoţite de rugăciuni sau plimbări pline de sens şi scop, care îmbogăţesc viaţa de familie.

De fiecare dată când îndeplinim un ritual, îi dăm o nouă semnificaţie. Suntem diferiţi de fiecare dată când îl întâmpinăm, însufleţiţi sau amorţiţi de ceea ce se întâmplă în viaţa noastră în noul prezent. Ritualurile ne ajută să ne reglăm şi să ne reorganizăm, să ne reunim cu familia chiar şi atunci când poate nu ne dorim acest lucru.

Ritualurile creează o sursă de amintiri şi poveşti pe care ni le putem spune despre familia noastră şi pe care ni le putem aminti cu plăcere, fiind, desigur, şi ceva ce aşteptăm cu nerăbdare. De asemenea, ele ne insuflă memoria corporală că suntem importanţi, că aparţinem atât în sens fiziologic, cât şi

psihologic.

10. Permiteţi schimbarea în interiorul familiei

Poate că nu o schimbare haotică, imprevizibilă şi constantă, ci o schimbare treptată, ca răspuns la noile împrejurări, îi ajută pe indivizi şi familiile să se dezvolte. Pe măsură ce ne schimbăm, oricât de dificil ar fi, trebuie să ieşim din zona noastră de confort şi să permitem schimbării să ne transforme. Numai atunci ne dezvoltăm cu adevărat.

Rigiditatea poate transforma familiile în unităţi fragile, ceea ce favorizează apariţia rupturilor. în mod firesc, fiecare membru al familiei îşi va asuma anumite roluri, dar lăsaţi aceste roluri să se schimbe şi să se adapteze odată cu oamenii. De exemplu, un frate mai mic care a fost întotdeauna „fratele mai mic" poate fi capabil, prin experienţa sa, să îşi ajute fratele mai mare într-un anumit domeniu. Acest lucru poate însemna şi „a da mai departe" – există momente în orice familie în care un membru va primi mai mult decât va da, şi invers.

Acest lucru va fi deosebit de important pe măsură ce copiii se vor transforma în adulţi, iar părinţii vor îmbătrâni.

11. Reflectaţi asupra propriei voastre persoane şi asupra tiparelor familiale

Capacitatea fiecărui membru al unei familii de a privi în interior şi la exterior în mod reflexiv, de a reflecta la ceea ce gândeşte, reprezintă o componentă importantă pentru familiile sănătoase.

Controlaţi-vă emoţiile înainte ca ele să vă controleze pe voi. Nu

uitaţi că sistemele emoţionale nu funcţionează logic: găsiţi modalităţi de a procesa orice emoţie puternică, de a vă linişti înainte să le transmiteţi celorlalţi lucrurile importante pentru voi. Cunoaşteţi-vă punctele forte şi

vulnerabilităţile. învăţaţi să recunoaşteţi semnalele de alarmă care vă pot activa mai repede decât aţi spune „pauză”. Acest lucru nu este uşor şi este un proces care durează toată viaţa.

Puteţi începe prin a fi conştienţi de zumzetul vocilor din mintea voastră, ceea ce eu numesc „comitetul nostru de rahat”. Scrieţi aceste gânduri, începeţi să observaţi factorii declanşatori care vă trimit în stare de alertă. Este vorba de o anumită privire, de un sunet sau o emoţie? Numiţi-le. Poate că puteţi găsi o modalitate de a le exprima.

Dacă nu este momentul sau locul potrivit şi dacă nu aveţi suficient control pentru a vă alege răspunsul, opriţi-vă. Respiraţi. Autocontrolul la momentul potrivit contează. A vă da timp vouă înşivă este un mecanism mult mai bun decât a vă aştepta ca ceilalţi să facă asta, fie că este vorba de copiii voştri, de fraţii, părinţii sau de partenerul vostru. Dacă voi vă liniştiţi şi înţelegeţi ce se întâmplă în interiorul vostru, aveţi mult mai multe şanse de a-l ajuta pe celălalt să se calmeze la rândul său.

12. Comportaţi-vă cu ceilalţi aŞa cum vă doriţi să se comporte ei cu voi

Fiecare membru al familiei noastre învaţă de la noi, prin ceea ce transmitem ca indivizi, parteneri, părinţi şi bunici, prin acţiunile şi alegerile noastre, prin modul în care comunicăm şi maniera în care ne trăim viaţa. Pe cei din jurul nostru îi învăţăm prin ceea ce facem, nu prin ceea ce spunem. Poate că le spunem adesea membrilor familiei noastre: „Tot ce îmi doresc este ca voi să fiţi fericiţi”, dar dacă nu le arătăm cum să fie fericiţi, dacă nu trăim fericiţi în primul rând cu noi înşine, atunci cei din jurul nostru nu pot învăţa acest lucru.

Putem spune „Te iubesc”, dar prin comportamentul nostru să

transmitem opusul. Iubirea în familie se manifestă atât prin ceea ce facem, cât şi prin

însăşi prezenţa noastră.

Asumaţi-vă responsabilitatea de a fi un adult, cu alte cuvinte, recunoaşteţi consecinţele acţiunilor voastre. Recunoaşteţi ca adult, indiferent de trecutul vostru, că acum sunteţi responsabil pentru modul în care vă comportaţi şi pentru convingerile voastre. Este posibil să intraţi într-o stare de infantilism, dar controlaţi-vă emoţiile (vedeţi pasul 11, „Reflectaţi asupra propriei voastre persoane şi asupra tiparelor familiale”), pentru a reveni ca părinte sau partener matur.

Adesea ne dorim ca ceilalţi să demonstreze calităţi şi comportamente de care noi înşine nu dăm dovadă sau care ne displac tocmai pentru că le recunoaştem şi la noi. Acest lucru este legat de celelalte repere prezentate mai sus: cunoaşterea de sine şi capacitatea de adaptare. Dacă recunoaştem că ceea ce le transmitem celorlalţi este negativ, ar trebui să ţinem cont de acest lucru şi să ne străduim să îl schimbăm. Atunci familia va avea mai multe şanse de a prospera.

[15] PEACE: Presence.

O scurtă istorie a familiei

Familiile, ca şi persoanele care le compun, sunt modelate şi transformate de contextul în care se află. Dintotdeauna a existat o relaţie circulară între familii, politică şi cultură. Familiile funcţionează ca un microcosmos în cadrul macrocosmosului societăţii mai mari. Din punct de vedere tradiţional, atunci când vorbim despre „familie", avem imaginea unui tată, a unei mame şi a doi copii, cunoscută în general sub denumirea de „familie nucleară". Din punct de vedere structural, acest stereotip indică faptul că mama are grijă de familie şi de casă, iar tatăl este capul acesteia şi o întreţine. însă, dacă privim familiile de-a lungul istoriei, observăm că această imagine nu este tocmai corectă.

Timp de sute de ani, până la revoluţia industrială, familiile britanice existau în unităţi mari, ca circuit social închis şi ca forţă de muncă. Adesea presupunem că familiile compuse sunt un fenomen nou al vremurilor recente, unde avem familii adoptive şi extinse. Cu toate acestea, la sfârşitul secolului al XVIII-lea şi în secolul al XIX-lea existau deja multe gospodării mari, compuse dintr-o familie extinsă şi angajaţii acesteia. Căsătoria nu era o uniune din dragoste, ci un contract economic. în familiile regale aveau loc căsătorii pentru a se stabili alianţe între popoare. Altele erau căsătorii aranjate între oameni cu convingeri şi proprietăţi comune sau între ţărani care cădeau de acord să lucreze pământul împreună. Viaţa rurală era grea: oamenii trebuiau să se întreţină singuri şi să producă bunuri pentru a câştiga suficienţi bani cât să poată supravieţui, astfel încât familiile trăiau laolaltă într-o singură casă şi lucrau împreună pământul. Copiii se năşteau pentru a contribui la treburile din gospodărie şi pentru a le prelua apoi după moartea părinţilor. în aceste familii, dragostea era demonstrată prin serviciul adus familiei – să ne amintim că definiţia termenului de „familie" provine din „servitor în gospodărie", cu alte cuvinte „a fi în slujba

propriei

familii”. Aceasta înseamna că aspectele practice ale vieţii de familie au avut întâietate faţa de dezvoltarea şi preocupările emoţionale.

Biserica avea o influenţă foarte mare şi susţinea o ordine ierarhică bine definită în cadrul familiilor. Acestea erau modelate de opiniile exprimate în Biblie cu privire la căsătorie şi reproducere; regulile şi legile guvernau gospodăriile şi se formulau în baza acestor învăţături religioase, cum ar fi cele care interziceau adulterul sau naşterea unui copil în afara căsătoriei. Acest aspect marchează una dintre cele mai mari schimbări care a avut loc în ceea ce priveşte familiile: rolul religiei în reglementarea modului în care oamenii trebuiau să arate şi să se comporte, precum şi în reglementarea valorilor după care aceştia trebuiau să trăiască. Deşi în prezent religia încă mai are un impact asupra vieţii unora dintre noi, constrângerea ei este infinit mai slabă, iar multe dintre obligaţiile şi regulile ei fixe nu mai sunt valabile.

Industrializarea a dus la o reorganizare a vieţii de familie în mediul rural. Secolele al XVIII-lea şi al XIX-lea au fost o perioadă de schimbări majore, care au avut un impact semnificativ asupra constituirii familiei şi a stilului acesteia de viaţă: în esenţă, revoluţia industrială din Anglia a însemnat că temeiul financiar nu mai reprezenta criteriul principal pentru întemeierea unei familii. Acest lucru a adus mari schimbări în mediul social şi familial. Apoi cele două războaie mondiale au schimbat tabloul vieţii de familie pe termen scurt şi lung. Multe dintre femei au rămas văduve, cu puţine şanse de a-şi reface familia, fiindcă după Primul Război Mondial era o penurie de bărbaţi cu care s-ar fi putut recăsători. în cel de-al Doilea Război Mondial, femeile au trebuit să ia locul bărbaţilor ca forţă de muncă. Acest lucru a dus la tranziţia decisivă a femeilor de la rolul de casnice la cel de mână de lucru pe piaţa muncii. în prezent, aproape la fel de multe

femei ca şi bărbaţi au un loc de muncă, deşi femeile lucrează în număr mai mare cu jumătate de normă.

Modul de petrecere a timpului în familie s-a schimbat enorm. Servicii ca educaţia, medicina şi asistenţa socială, care altădată erau în responsabilitatea familiei, au fost transferate acum statului. în 1908,
Partidul Liberal a introdus începuturile statului bunăstării, prin Actul pentru

copii, cunoscut de asemenea şi ca Legea privind copiii şi tinerii, alături de Legea privind reglementarea minelor de cărbune, care au continuat să modeleze piaţa muncii. Până în 1945 au fost adoptate Legea privind alocaţiile pentru susţinerea familiei şi Legea educaţiei. Evoluţia tehnologiei şi introducerea treptată a acesteia în gospodării au avut o influenţă majoră asupra vieţii de familie. Maşinile de spălat vase, maşinile de spălat rufe şi aragazurile moderne au făcut ca mamele să aibă mai mult timp liber la dispoziţie. Radiourile şi casetofoanele au adus cu ele sunete şi idei noi – o viaţă nouă. Televizoarele au adus în casele oamenilor viziuni contemporane asupra familiilor, iar publicitatea le-a vândut stiluri de viaţă ideale.

Familiile au încetat să se mai concentreze doar pe activităţi de supravieţuire şi au devenit un grup de oameni conectaţi şi afectuoşi, dornici de apropiere, care acum aveau numeroase opţiuni de petrecere a timpului liber împreună. Tinerii aveau libertatea de a ieşi şi de a se distra.

A avut loc o tranziţie lentă, dar semnificativă de la bărbatul care domina şi deţinea puterea în familie la o mai mare egalitate între sexe. Pe măsură ce femeile au început să ocupe locuri de muncă, au devenit mai puţin dependente de bărbaţi pentru siguranţă financiară, ceea ce le-a oferit libertate atât în privinţa alegerii unui partener de viaţă, cât şi în privinţa deciziei de a se despărţi de acesta. Familiile încă mai continuau să locuiască împreună pe durate mari: adesea cuplurile locuiau cu una dintre familiile părinţilor, până când îşi permiteau financiar propria locuinţă.

Astăzi ne aflăm în mijlocul unui proces semnificativ de schimbare, pe care merită să recunoaştem că generaţiile anterioare l-au început, iar noi acum îl continuăm. Familiile au devenit mai flexibile şi, chiar dacă viziunea tradiţională asupra familiei persistă ca „normă", putem vedea deja cum apar schimbări în structurile sale. Noile forme de familie includ familiile monoparentale, familiile adoptive, familiile poliamoroase, familiile extinse şi familiile compuse, formate din cuplul actual de părinţi şi copiii din această relaţie, dar şi din relaţiile lor anterioare. întrucât speranţa de viaţă a crescut, familiile se extind pe durata mai multor generaţii. începem din nou să observăm tot mai multe familii mari, mixte, care ajung să locuiască împreună. în ultimele două decenii, acesta a fost tipul de familie care s-a dezvoltat cel mai rapid, crescând, potrivit Biroului Naţional de Statistică

din Marea Britanie, cu trei sferturi şi ajungând astfel la suma de 297 000 în 2019. Familiile multigeneraţionale pot fi alcătuite din părinţi în vârstă care locuiesc cu copiii şi nepoţii lor sau chiar din grupuri de prieteni care locuiesc împreună într-un spaţiu comun. Fa fel ca în vremurile preindustriale, familiile pot fi alcătuite din persoane care nu sunt înrudite biologic între ele – cei cărora le spunem mătuşă şi unchi, tară a fi rudele noastre; familia urbană care s-a format pentru că membrii ei trec prin aceeaşi fază a vieţii şi împărtăşesc aceleaşi interese; prietena sau prietenul din copilărie pe care îi vedem ca pe o soră sau un frate. Aceste legături familiale speciale, pe care noi le alegem şi le construim în plan social, pot constitui o familie modernă.

Termenul de „beanpole-family[16]" este adesea folosit pentru a reflecta structura unei familii din zilele noastre, cu mai puţini copii şi mai multe generaţii de persoane în vârstă. în condiţiile în care cuplurile au tot mai puţini copii (aproximativ 50% dintre părinţii singuri şi cuplurile care locuiesc împreună au un singur copil), iar speranţa de viaţă este tot mai mare, bunicii şi străbunicii devin activ implicaţi în creşterea nepoţilor şi strănepoţilor lor. Adulţii din ziua de azi vor trăi mai mulţi ani în calitate de fii şi fiice ajunşi la maturitate decât în calitate de părinţi ai propriilor copii. Aceasta este o diferenţă semnificativă în comparaţie cu anii 1960, când mai puţin de unul din cinci adulţi avea încă un părinte în viaţă. Acest lucru aduce cu sine o răsturnare interesantă a dinamicii familiale, atunci când copilul ajuns la maturitate este încă îngrijit de un părinte: pe măsură ce trece timpul, balanţa puterii dintre ei se inversează – adesea membrii generaţiei mai în vârstă sunt nervoşi şi încăpăţânaţi, pentru că nu le place să li se spună ce să facă, dar sunt vulnerabili la bătrâneţe.

în mare parte, familiile sunt mai puţin ierarhizate decât înainte, mai disponibile emoţional şi mai puţin didactice. Unii susţin că această schimbare a fost influenţată de egalitatea de putere dintre mame şi taţi. Familiile au acum cu siguranţă mai multe

informaţii din spectrul psihologic şi încep să observe cât de important este să îşi înveţe copiii despre autonomie, pentru a le dezvolta încrederea de sine în cadrul restrâns al căminului familial.

Nu putem şti ce impact va avea era digitală asupra constituirii familiei şi asupra valorilor acesteia, dar este posibil să fie unul semnificativ. Am putea vorbi despre un impact la fel de puternic cum a fost cel al deciziilor politice şi al revoluţiei industriale asupra reconfigurării familiilor. Poate că va contribui la atomizarea familiei: pe măsură ce copiii şi adulţii vor avea fiecare o interacţiune digitală separată în spaţiul propriilor camere, se vor reduce experienţele comune de familie, cum ar fi de pildă vizionarea unui film împreună, şi vor apărea dezbateri şi discuţii interminabile, din dorinţa de a evita ca principala relaţie a copiilor să fie cu telefonul lor. Schimbarea majoră va fi, cel mai probabil, flexibilitatea de a lucra de acasă în loc de a fi nevoiţi să mergem zilnic la birou, o direcţie care era deja evidentă, dar care a fost accelerată de pandemie.

Alegerea a fost un element important al progresului în viaţa femeilor şi a bărbaţilor şi, prin urmare, în formarea familiilor. Aceasta include libertatea de a divorţa sau de a părăsi o căsnicie. Statisticile arată că rata divorţurilor a atins un nivel maxim în 1993 şi a scăzut cu peste 34% în ultimul deceniu. Totuşi, aceste rezultate merg în paralel cu o scădere a numărului de căsătorii, deoarece cuplurile preferă să locuiască împreună. Statisticile recente arată că 45% dintre cuplurile căsătorite divorţează, iar una din două familii cu părinţi care locuiesc împreună necăsătoriţi se despart până ce copilul împlineşte vârsta de cinci ani. în prezent, trei sferturi dintre familiile care au copii mici şi se despart sunt formate din părinţi necăsătoriţi, ceea ce înseamnă că structura unei familii se poate schimba de mai multe ori de-a lungul vieţii copiilor. Există astfel posibilitatea ca aceştia să crească în familii cu structuri instabile şi fluctuante, cu fraţi şi surori care se schimbă periodic, cu dinamici care variază, cu domicilii (fie în casa mamei, a tatălui sau a bunicilor), reguli şi valori diferite. Aceşti copii ar putea dezvolta, în consecinţă, fie o rezilienţă puternică, fie o vulnerabilitate sporită. Oricare ar fi cazul, această realitate constituie o deosebire marcantă între situaţia familiilor, şi în special a copiilor, din

trecut şi cea din prezent.

Firul comun pe care îl regăsim de-a lungul secolelor este reprezentat de multiplele roluri pe care femeile şi le-au asumat în dinamica familială: îngrijitoare a celorlalţi, menajeră, manager şi bucătăreasă, la care se adaugă şi responsabilităţile pe care femeile le aveau la locul de muncă. Lucrările

sociologilor de orientare feministă Christine Delphy şi Diana Leonard au analizat modul în care rolurile femeilor în familie menţin exploatarea acestora şi sistemele patriarhale. Mi se pare că, în realitate, rolurile bărbaţilor şi femeilor nu se schimbă atât de repede pe cât ne-am imaginat. Cea mai mare parte a muncii neplătite în unităţile familiale este prestată în continuare tot de femei. Să sperăm însă că, în viitor, aceste sarcini condiţionate de gen vor fi împărţite într-o manieră cât mai echitabilă: măcar au început discuţii cu privire la această situaţie. în plus, poate că noile parteneriate ale familiilor nonheteronormative vor muta atenţia asupra unor noi moduri de a fi.

Viziunea tradiţională asupra familiilor heteronormative este în curs de transformare, ceea ce aduce cu sine o mai mare flexibilitate. Cifrele confirmă această tranziţie. în intervalul 2007-2008, doar 80 de cupluri homosexuale au adoptat copii, comparativ cu 2 840 de cupluri heterosexuale, dar cercetările din 2020 afirmă că „procentul cuplurilor de acelaşi sex care sunt căsătorite reprezintă tipul de familie homoparentală care a luat cea mai mare amploare. începând cu anul 2019 numărul copiilor adoptaţi de cupluri formate din persoane homosexuale, bisexuale şi transgender a crescut; în 2020, una din cinci adopţii a avut loc în familii LGBTQ+. în acelaşi an, în Marea Britanie existau 212 000 de familii de acelaşi sex, cu 40% mai multe decât în 2015”.

Familiile contemporane reflectă schimbările care au loc în plan social şi emoţional: există o corelaţie între fluiditatea sexuală şi de gen, în ceea ce priveşte modul de formare a unităţilor familiale, şi dezvoltarea unor noi componente ale vieţii noastre emoţionale. Este aproape ca şi cum capacitatea noastră de a înţelege diversitatea stilurilor de viaţă a crescut în tandem cu înţelegerea lumilor noastre emoţionale. Viziunea binară asupra genului şi sexualităţii, asupra celibatului şi a căsătoriei a început să fie contestată.

Un aspect care ţine de studiul familiilor în general şi care îmi dau seama în elaborarea acestui material că trebuie abordat este „optica occidentalului alb” prin care, până de curând, erau studiate familiile în Marea Britanie. Această perspectivă nu face decât să contribuie la o profeţie autoîmplinită,

despre cum „trebui să arate” o familie şi care „trebuie să fie” valorile acesteia. Este important să ne extindem viziunea asupra familiilor pentru a include valori şi credinţe mai largi şi mai inclusive, bazate pe diversitatea culturală, rasială şi etnică.

Personalităţile noastre, modul nostru de a fi, valorile, convingerile şi, în mod esenţial, sentimentul nostru de siguranţă şi de apartenenţă, toate reprezintă întruchipări ale aspectelor familiei în care ne-am născut şi am crescut. Este important să reţinem că acestea vor modela viitoarele noastre relaţii şi familii, în oricare dintre formele lor. Prin înţelegerea propriei familii de origine şi a modului în care aceasta ne afectează în prezent, vom putea să ne aducem contribuţia personală în familia pe care la rândul nostru o vom construi.

[16] „familie-tulpină“ (cf. Petru Iliuț). (N. t.)

Anexă

Scorul ACE Chestionar privind experienţele adverse din copilărie

Am inclus acest chestionar, pentru că ar putea să vă lumineze înţelegerea despre voi înşivă şi despre modul în care funcţionaţi din punct de vedere psihologic.

în urma studiului Adverse Childhood Experiences (Experienţe adverse din copilărie) s-a constatat că persoanele care au trecut prin evenimente dificile sau traumatizante în copilărie au un risc mai mare de a dezvolta probleme de ordin fizic şi mental la vârsta adultă.

Riscul creşte semnificativ în cazul persoanelor cu un număr mai mare de experienţe adverse în copilărie. Experienţele adverse includ nu numai traume şi abuzuri, ci şi factori de stres netraumatici, cum ar fi divorţul părinţilor şi un mediu de creştere disfuncţional.

Instrucţiuni pentru chestionarul ACE: sunt zece întrebări, răspundeţi la fiecare prin DA sau NU. Dacă alegeţi să răspundeţi afirmativ, notaţi DA în spaţiul următor: 1 .

Aceste întrebări au fost create pentru adulţi (persoane cu vârsta începând de la 18 ani) şi traduse în limba română. Atenţie: Aceste întrebări pot provoca disconfort. Unele întrebări se referă direct la experienţele de abuz asupra copiilor.

înainte de a începe completarea chestionarului, asiguraţi-vă că aveţi lângă voi o persoană de sprijin sau aveţi la dispoziţie numărul unei linii de asistenţă telefonică.

Pentru a vă calcula scorul ACE, răspundeţi la următoarele întrebări:

în timpul perioadei de creştere, în timpul primilor 18 ani de viaţă:

1. S-a întâmplat des ca vreunul dintre părinţi (sau alt adult din casa în care ai crescut) să te înjure, să te insulte, să te înjosească, să te umilească?

sau

să te trateze într-un asemenea fel încât să îţi fie teamă că ai putea fi rănit fizic grav?

Da/Nu – Dacă DA, notaţi aici 1

2. S-a întâmplat des ca vreunul dintre părinţi (sau alt adult din casa în care ai crescut) să te împingă, să te apuce cu forţa, să te îmbrâncească, să te pălmuiască peste faţă, să arunce cu ceva în tine?

sau

să te lovească atât de tare încât să rămâi cu semne sau răni (fracturi etc.)?

Da/Nu – Dacă DA, notaţi aici 1

3. S-a întâmplat ca un adult sau o persoană cu cel puţin cinci ani mai în vârstă decât tine să te atingă sau să te mângâie sau să te pună să îi atingi corpul într-un mod sexual?

sau

să încerce sau chiar să facă sex oral, anal sau vaginal cu tine?

Da/Nu – Dacă DA, notaţi aici 1

4. Ai simţit frecvent că nimeni din familia ta nu te iubeşte sau nu consideră că eşti important(ă) sau special(ă)?

sau

Membrii familiei tale nu aveau grijă unul de celălalt, nu se simţeau apropiaţi unul de celălalt sau nu se susţineau unul pe celălalt?

Da/Nu – Dacă DA, notaţi aici 1

5. Ai simţit des sau foarte des că nu ai avut mâncare suficientă, că a trebuit să porţi haine murdare şi că nu ai avut pe nimeni să te protejeze?

sau

Părinţii tăi au fost prea beţi/drogaţi pentru a avea grijă de tine sau pentru a te duce la doctor dacă ai fi avut nevoie?

Da/Nu – Dacă DA, notaţi aici 1

6. Părinţii tăi au fost vreodată separaţi sau divorţaţi?

Da/Nu – Dacă DA, notaţi aici 1

Mama ta sau mama ta vitregă a fost frecvent împinsă, apucată, pălmuită sau lovită cu obiecte care au fost aruncate spre ea?

Da/Nu – Dacă DA, notaţi aici 1

sau

7. Mama ta sau mama ta vitregă a fost câteodată sau frecvent mușcată, lovită cu piciorul sau cu pumnul sau cu un obiect dur?

sau

lovită în mod repetat preţ de mai multe minute sau amenințată cu un pistol sau un cuţit?

Da/Nu – Dacă DA, notaţi aici 1

8. Ai locuit cu cineva care a avut probleme cu alcoolul sau cu drogurile?

Da/Nu – Dacă DA, notaţi aici 1

9. Suferea vreun membru al familiei de depresie sau boli mentale sau a avut vreun membru al familiei tentative de sinucidere?

Da/Nu – Dacă DA, notaţi aici 1

10. A fost vreun membru al familiei la închisoare?

Da/Nu – Dacă DA, scrie aici 1

Acum adună toate răspunsurile cu DA aici: Acesta este scorul tău ACE.

Adaptat după:
http://www.acestudy.org/files/ACE_Score_Calculator. pdf, 092406RA4CR

Scala „Ştii tu...” (Do you know...) 20 de întrebări pentru copii

Dr. Marshall Duke şi Dr. Robyn Fivush au creat în 2001 scala Do you know?, un chestionar de 20 de întrebări pe care le adresează copiilor despre familiile lor, pentru a testa ipoteza conform căreia copiii care ştiu mai multe lucruri despre familiile lor sunt mai rezilienţi şi pot face faţă mai bine provocărilor decât copiii care au cunoştinţe limitate despre familiile lor. întrebările, concepute pentru a-i chestiona pe copii cu privire la lucruri pe care aceştia nu le-ar şti în mod direct, sunt următoarele:

1. Ştii cum s-au cunoscut părinţii tăi?
2. Ştii unde a crescut mama ta?

3. Ştii unde a crescut tatăl tău?

4. Ştii unde au crescut bunicii tăi?

5. Ştii cum s-au cunoscut bunicii tăi?

6. Ştii unde s-au căsătorit părinţii tăi?

7. Ştii povestea naşterii tale?

8. Ştii de unde vine numele tău?

9. Ştii povestea naşterii fraţilor / surorilor tale?

10. Ştii cu cine semeni mai mult din familia ta?

11. Ştii cine se comportă ca tine în familia ta?

12. Ştii ceva despre bolile sau accidentele / rănile pe care părinţii tăi le-au avut în copilărie?

13. Ştii ceva despre lecţiile pe care părinţii tăi le-au învăţat din experienţele lor bune sau rele de viaţă?

14. Ştii ceva despre experienţele părinţilor tăi de când erau la şcoală?

15. Ştii care este originea familiei tale (aveţi strămoşi de origine engleză, germană, rusă etc.)?

16. Ştii ce joburi au avut părinţii tăi când erau tineri?

17. Ştii dacă părinţii tăi au câştigat vreun premiu când

erau mici?

18. Ştii numele şcolilor unde a învăţat mama ta?

19. Ştii numele şcolilor unde a învăţat tatăl tău?

20. Ştii povestea vreunei rude a cărei faţă a „îngheţat” într-o poziţie morocănoasă pentru că nu a zâmbit suficient?

Zece întrebări fundamentale (pe care să ţi le pui dacă intenţionezi să ai o relaţie serioasă pe termen lung)

Acestea îşi au originea în cercetările profesorului Anne Barlow de la Universitatea Exeter.

Eu şi partenerul meu ne potrivim?

Avem o bază solidă de prietenie?

Ne dorim aceleaşi lucruri în relaţia noastră şi în viaţă?

Sunt realiste aşteptările noastre?

Vedem, în general, ce e mai bun unul în celălalt?

Ne străduim amândoi să ne menţinem relaţia vie?

Simţim amândoi că putem discuta liber despre orice, inclusiv despre problemele dintre noi?

Ne implicăm amândoi în depăşirea momentelor dificile?

Atunci când ne confruntăm cu situaţii stresante, ne unim forţele pentru a depăşi?

Avem în jurul nostru persoane care ne sprijină?

EMDR

Desensibilizarea şi reprocesarea prin mişcări oculare (EMDR) este o terapie eficientă, concepută pentru a-i ajuta pe oameni să se recupereze în urma unor evenimente traumatice din viaţa lor. Este recunoscută de Organizaţia Mondială a Sănătăţii (OMS) şi de Institutul Naţional pentru Sănătate şi Excelenţă în îngrijire (NICE). Menţionez adesea, în carte, această formă de psihoterapie. Dacă doriţi să aflaţi mai multe, accesaţi https: //emdrassociation. org. uk/

Bibliografie

Introducere

Abel, J., et al. (2018), „Reducing Emergency Hospital Admissions: A Population Health Complex Intervention of an Enhanced Model of Primary Care and Compassionate Communities", British Journal of General Practice, 68(676), e803-e810.

Allen, K.R., et al. (1999), „Older Adults and Their Children: Family Patterns of Structural Diversity", Family Relations, 48(2), 151-157.

Birkjaer, M., et al. (2019), „The Good Home Report 2019: What Makes a Happy Home?", Happiness Research Institute/Kingfisher Pic.

Bowlby, J. (2016), Crearea şi ruperea legăturilor afective, (Bucureşti: Trei).

British Association for Psychotherapy and Counselling (2014), „Men and Counselling: The Changing Relationship Between Men in the UK and Therapy", www.bacp.co.uk/news/news-from-bacp/archive/28-april-2014- men-and-counselling/

Britton, R. (1989), „The Missing Link: Parental Sexuality in the Oedipus Complex", în J. Steiner (ed.), The Oedipus Complex Today (Londra: Routledge), 83-91.

Burnham, J. (1986), Family Therapy: First Steps Towards a Systematic Approach (Londra: Routledge).

Cagen, S. (2006), Quirky alone: A Manifesto for Uncompromising Romantics (New York: HarperCollins).

Carter, E.A. si McGoldrick, M. (coord.) (1988), The Changing Family Life Cycle: A Framework for Family Therapy, 2nd edn (Londra: Psychology Press).

Copeland, W. (2014), „Longitudinal Patterns of Anxiety from Childhood to Adulthood: The Great Smoky Mountains Study", Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 53(1), 1527-1548.

Cryle, P. si Stephens, E. (2018), Normality: A Critical Genealogy (Chicago: University of Chicago Press).

Donath, O. (2017), Regretting Motherhood: A Study (California: North Atlantic Books US).

Dunning, A. (2006), „Grandparents – An Intergenerational Resource for Families: AUK Perspective", Journal of Intergenerational Relationships, 4(1), 127-135.

Fingerman, K., et al. (2012), „În-Law Relationships Before and After Marriage: Husbands, Wives and Their Mothers-În-Law", Research in Human Development, 9(2), 106-25.

Fivush, R. (2011), „The Development of Autobiographical Memory", Annual Review of Psychology, 62(1), 559-82.

Fuentes, A. (2020), „This Species Moment", interviu realizat de Krista Tippett pentru On Being, onbeing.org.

Galindo, I., Boomer, E. si Reagan, D. (2006), A Family Genogram Workbook (Virginia: Educational Consultants).

Golombok, S. (2020), We Are Family: The Modem Transformation of Parents and Children (New York: PublicAffairs Books).

Lippa, R.A. (2005), Gender, Nature and Nurture (Philadelphia:

Routledge).

Mayes, L., Fonagy, P. şi Target, M. (2007), Development Science and Psychoanalysis: Integration and Innovation (Londra: Routledge).

McCrory, E., et al. (2019), „Neurocognitive Adaptation and Mental Health Vulnerability Following Maltreatment: The Role of Social Functioning", Child Maltreatment, 24(4), l-17.

McGoldrick, M. (2006), „Monica McGoldrick on Family Therapy", interviu realizat de Randall C. Wyatt şi Victor Yalom, psychotherapy.net.

Messinger, L. şi Walker, K.N. (1981), „From Marriage Breakdown to Remarriage: Parental Tasks and Therapeutic Guidelines", American Journal of Orthopsychiatry, 51(3), 429-38.

Patel, V. (2018), „Acting Early: The Key to Preventing Mental Health Problems", Journal of the Royal Society of Medicine, 111(5), 153-157.

Siegel, D.J. (2013), Parenting from the Inside Out (New York: TarcherPerigee).

Singer, J.A., et al. (2012), „Self-Defining Memories, Scripts, and the Life Story: Narrative Identity in Personality and Psychotherapy", Journal of Psychotherapy, 81(6), 569-82.

Waldinger, R. (2016), „What Makes a Good Life? Lessons from the Longest Study on Happiness", TED Conferences.

Watters, E. (2003), Urban Tribes: A Generation Redefines Friendship, Family and Commitment (New York: Bloomsbury).

Winnicott, D. (1960), „The Theory of the Parent-Infant Relationship", International Journal of Psycho Analysis 41, 585-95.

Wolynn, M. (2016), Povestea ta a început demult (Bucureşti: Trei).

Yehuda, R. (2015), „How Trauma and Resilience Cross Generations”, onbeing.org.

Familia Wynne

Bradford, D. si Robin, C. (2021), Connect: Building Exceptional Relationships with Family, Friends and Colleagues (New York: Currency).

Duffell, N. (2000), The Making of Them: The British Attitude to Children and the Boarding School System, (Londra: Lone Arrow Press).

Feiler, B. (2013), „The Stories That Bind Us", New York Times, 17 mai.

Fry, R. (2017), „Richard Beckhard: The Formulator of Organizational Change", in Szabla, D.B. et al. (coord.), The Palgrave Handbook of Organizational Change Thinkers (Cham: Palgrave Macmillan), 91-105 genesinlife.org, Genetics 101: Main Inheritance Patterns.

Hicks, B.M., Schalet, B.D., Malone, S.M., Iacono, W.G. si McGue, M. (2011), „Psychometric and Genetic Architecture of Substance Use Disorder and Behavioral Disinhibition Measures for Gene Association Studies", Behavior Genetics, 41, 459^175.

Liu, M., Jiang, Y., Wedow, R. et al. (2019), „Association Studies of Up to 1,2 Million Individuals Yield New Insights Into the Genetic Etiology of Tobacco and Alcohol Use", Nature Genetics, 51, 237-244.

Martin, A.J. et al. (2016), „Effects of Boarding School", Psychologist, 29, 412—419.

McCrory, E., De Brito, S.A., Sebastian, C.L., Mechelli, A., Bird, G., Kelly, P. Si Viding, E. (2011), „Heightened Neural Reactivity to Threat in Child Victims of Family Violence", Current Biology, 21, R947-8.

McCrory, E.J., De Brito, S., Kelly, P.A., Bird, G., Sebastian, C., si

Viding, E. (2013), „Amygdala Activation in Maltreated Children During Pre-

Attentive Emotional Processing", British Journal of Psychiatry, 202 (4), 269-76.

McCrory, E. et al. (2019), „Neurocognitive Adaptation and Mental Health Vulnerability Following Maltreatment: The Role of Social Functioning", Child Maltreatment, 24(4), l-17.

Plomin, R. (2018), Blueprint: How DNA Makes Us Who We Are (Cambridge, MA: MIT Press).

Prochaska, J., DiClemente, C. si Norcross, J. (1992), „În Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors", American Psychologist, 47(9), 1102-14.

strategies-for-managing-change.com, „Beckhard Change Equation"

UK Trauma Council, „How Latent Vulnerability Plays Out Over a Child's Life" https://uktraumacouncil.org/resource/how-latent-vulnerability-plays- out-over-a-childs-life.

Familia Singh Çi Kelly

adoptionUK.org, It Takes a Village to Raise a Child.

Anon (2012), „Overwhelming Majority Support Gay Marriage in Ireland", Gay Community News,
https: //web. archive. org/web/20120302153735/http: /www. gen. ie/Overwhel ming_Maj ority_Support_Gay_ Marriage_În_Ireland.

Anon (2015), „Ireland is Ninth Most Gay-friendly Nation in the World,
Says New Poll", Gay Community News, 22 iulie.

Anon (2017), „Understanding the Difference Between Adoption and Mental Health Issues", Vertava Health Massachusetts, online article.

Aryan, A. (2012), „Why Hinduism is the most Liberal Religion”, Apna Bhaarat, https://apnabhaarat.wordpress.com/2012/03/10/why-hinduism-is- the-most-liberal-religion/.

BBC Bitesize, What Does Hinduism Say about Homosexuality? www.bbc. co.uk/bitesize/guides/zw8qn39/revision/5.

Beauman, N. (2016), „Do Different Generations of Immigrants Think Differently?”, Aljazeera America, online article.

Borba, M. (2021), Thrivers: The Surprising Reasons Why Some Kids Struggle While Others Shine (Londra: Putnam).

Chopra, D. (2016), „Are You Where You Thought You Would Be?”, https://chopra.com/articles/life-expectations-are-you-where-you-thought- you-would-be.

Colage.org

Coramadoption.org.uk, „Five Facts about LGBT Fostering and Adoption” Gayparentmag. com.

First 4 Adoption (2017), „The Great Behaviour Breakdown”, training programme run by First 4 adoption, www.first4adoption.org.uk.

Hakim, D. si Dalby, D. (2015), „Ireland Votes to Approve Gay Marriage, Putting Country in Vanguard”, New York Times, 23 May, A(l), Section A, page 1.

Iqbal, H. si Golombok, S. (2018), „The Generation Game: Parenting and Child Outcomes in Second-Generation South Asian Immigrant Families in Britain”, Journal of Cross-Cultural Psychology, 49(1), 25-43.

Kendrick, J., Lindsey, C. si Tollemache, L. (2006), Creating New Families, 1st edn (Londra: Routledge).

Maisal, E. (2011), „What Do We Mean by Normal?”, Psychology Today, https:// www.psychologytoday.com/ca/blog/rethinking-

mental-

health/201111/what-do-we-mean-normal.

Rudd Adoption Research Program (1994), Outcomes for Adoptive Parents, https://www.umass.edu/ruddchair/research/mtarp/key-findings/outcomes-
adoptive-parents.

Sanders, S. (2019), „Families and Households in the UK: 2019", Office for National Statistics, articol online.

Solomon, A. (2015), Departe de trunchi (Bucureşti: Humanitás).

Winterman, D. (2010), „When Adoption Breaks Down", www.123helpme.com.

Woolgar, M. şi Simmonds, J. (2019), „The Impact of Neurobiological Sciences on Family Placement Policy and Practice", Adoption and Fostering, 43(3), 241-351.

Ziai, R. (2017), „The Evolutionary Roots of Identity Politics", Areo Magazine, articol online.

Familia Thompson

Anon (2018), „The Declining State of Student Mental Health in Universities and What Can Be Done", Mental Health Foundation, https:// www.mentalhealth.org.uk/blog/declining-state-student-mental-health- universities-and-what-can-be-done.

Armstrong J. (2017), „Higher Stakes: Generational Differences in Mothers' and Daughters' Feelings about Combining Motherhood with a Career", Studies in the Maternal, 9(1).

Arnett, J. J. (2006), Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties (New York: Oxford University Press).

Badiani, F. si Desousa, A. (2016), „The Empty Nest Syndrome: Critical Clinical Considerations”, Indian Journal of Mental Health, 3(2), 135-142.

Barber, C.E. (1989), „Transition to the Empty Nest”, in S.J. Bahr si E.T. Peterson (coord.), Aging and the Family (Washington: Lexington Books), 15-32.

Borelli, J.L. et al. (2017), „Gender Differences in Work-Family Guilt in Parents of Young Children”, Sex Roles, 76 (5-6), 356-368.

Bouchard, G. (2014), „How Do Parents React When Their Children Leave Home? An Integrative Review”, Journal of Adult Development, 21(2), 69- 79.

Brown, S.L. si Lin, I. (2012), „The Gray Divorce Revolution: Rising Divorce among Middle Aged and Older Adults, 1990-2010”, Journal of Gerontology: Series B, 67(6), 731-741.

Bukodi, E. si Dex, S. (2010), „Bad Start: Is There a Way Up? Gender Differences in the Effect of Initial Occupation on Early Career Mobil- ity in Britain”, European Sociological Review, 26 (4), 431—46.

Dunning, A. (2006), „Grandparents – An Intergenerational Resource for Families: AUK Perspective”, Journal of Intergenerational Relationships, 4(1), 127-135.

Gottman, J., si Gottman, J. (2017), „The Natural Principles of Love”, Journal of Family Theory and Review, 9(1), 7-26.

Gottman, J.M. si Levenson, R.W. (1999), „What Predicts Change in Marital Interaction Over Time? A Study of Alternative Models”, Family Process, 38(2), 143-158.

Harkins, E.B. (1978), „Effects of Empty Nest Transition on Self-Report of Psychological and Physical Wellbeing”, Journal of Marriage and the Family, 40(3), 549-556.

Hendrix, H. şi LaKelly Hunt, H. (2021), Doing Imago Relationship Therapy: În the Space-Between (New York: W.W. Norton & Co.).

Hunt, J. şi Eisenberg, D. (2010), „Mental Health Problems and Help- Seeking Behaviour among College Students", Journal of Adolescent Health, 46(1), 3-10.

Joel, S. et al. (2020), „Machine Learning Uncovers the Most Robust Self- Report Predictors of Relationship Quality Across 43 Longitudinal Couples Studies", Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 117(32), 19061-71.

Jungmeen, E.K. şi Moen, P. (2002), „Retirement Transitions, Gender, and Psychological Well-Being: A Life-Course, Ecological Model", Journals of Gerontology: Series B, 57(3), 212-222.

Maté, G. şi Neufeld, G. (2017), Cum să ne păstrăm copiii aproape: De ce părinţii trebuie să fie mai importanţi decât prietenii (Bucureşti: Totul despre mame).

McKinlay, S.M. şi Jefferys, M. (1974), „The Menopausal Syndrome", British Journal of Preventive and Social Medicine, 28(2), 108-115.

Mitchell, B.A., şi Lovegreen, L.D. (2009), „The Empty Nest Syndrome in Midlife Families: A Multimethod Exploration of Parental Gender Differences and Cultural Dynamics", Journal of Family Issues, 30(12), 1651-1670.

Mount, S.D. şi Moas, S. (2015), „Re-Purposing the „Empty Nest", Journal of Family Psychotherapy, 26(3), 247-252.

NUK.co.uk (2013), „Simply Not Being Good Enough", www.nuk.co.uk.

Parker, J., Summerfeldt, L., Hogan, M. şi Majeski, S. (2004), „Emotional Intelligence and Academic Success: Examining the Transition from High School to University", Personality and

Individual Differences, 36(1), 163— 172.

Radloff, L.S. (1980), „Depression and the Empty Nest", Sex Roles, 6(6), 775-781.

Rubin, L.B. (1979), Women of a Certain Age: The Midlife Search for Self (New York: HarperCollins).

Sartori, A.C. si Zilberman, M.L. (2009), „Revisiting the Empty Nest Syndrome Concept", Revista de Psiquiatria Clinica, 36(3), 112-122.

Familia Taylor $i Smith

Bray, J.H. si Hetherington, E.M. (1993), „Families in Transition: Introduction and Overview", Journal of Family Psychology, 7(1), 3-8.

Bray, J.H. si Kelly, J. (1998), Stepfamilies: Love, Marriage and Parenting in the First Decade (New York: Broadway Books).

Fosha, D., Siegel, D.J. si Solomon, M.F. (2009), The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, Development and Clinical Practice (New York: W.W. Norton & Co.).

gingerbread.org.uk

Gordon, D., et al. (2000), „Poverty and Social Exclusion in Britain", Joseph Rowntree Foundation.

Gottman, J.M. (1993), „A Theory of Marital Dissolution and Stability", Journal of Family Psychology, 7(11), 57-75.

gov.uk, „Financial Help if You Have Children", https://www.gov.uk/ browse/childcare-parenting/financial-help-children.

Guinart, M. si Grau, M. (2014), „Qualitative Analysis of the Short-Term and Long-Term Impact of Family Breakdown on

Children: Case Study”,

Journal of Divorce and Remarriage, 55(5), 408^122.

Guy, R (2021), „Households by Type of Household and Family, Regions of England and UK Constituent Countries", Office for National Statistics.

Hall, R. Si Batty, D. (2020), „1 Can't Get Motivated: The Students Struggling with Online Learning", Guardian, 4 mai.

Hetherington, E.M. (1987), „Family Relations Six Years After Divorce", in K. Pasley si M. Ihinger-Tallman (coord.), Remarriage and Stepparenting: Current Research and Theory (New York: Guilford), 185-205.

Hetherington, E.M., si Arasteh, J. (1988), The Impact of Divorce, Single Parenting and Stepparenting on Children (New Jersey: Lawrence Erlbaum), 279-298.

Inman, P (2020), „Number of People in Poverty in Working Families Hits Record High", Guardian, 6 februarie.

Joel, S. et al. (2020), „Machine Learning Uncovers the Most Robust Self- Report Predictors of Relationship Quality across 43 Longitudinal Couples Studies", Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 117(32), 19061-1071.

Joseph Rowntree Foundation, Impact of Poverty on Relationships, https://www.jrf.org.uk/data/impact poverty relationships.

motherly (2019), Motherly's 2019 State of Motherhood Survey Report.

O'Neill, O. (2015), „How Students and Young Entrepreneurs Can Start Their Own Business While at University", Independent, 27 noiembrie.

Papernow, P (2006), „Stepfamilies Clinical Update", Family Therapy Magazine, 5(3), 34-42.

Papernow, P (2012), „A Clinician's View on „Stepfamily Architecture", in J. Pryor (coord.), The International Handbook of Stepfamilies: Policy and

Practice in Legal, Research, and Clinical Environments (Hoboken, NJ:Wiley), 422^154.

phys.org (2019), „Female Mammals Kill the Offspring of Their Competitors When Resources Are Scarce”.

Pill, C. (1990), „Stepfamilies: Redefining The Family”, Family Relations, 39(2), 186-193.

Poverty and Social Exclusion UK (2011), „A Single Parent”, www.poverty.ac.uk.

Reis, S. (2018), „The Female Face of Poverty”, Women’s Budget Group, www.wbg.org.uk.

Richter, D. si Lemola, S. (2017), „Growing Up with a Single Mother and Life Satisfaction in Adulthood: A Test of Mediating and Moderating Factors”, PLOS One, 12(6), l-15.

Rutter, V. (1994), „Lessons from Stepfamilies”, Psychology Today, articol online, mai.

Stock, L. et al. (2014), „Personal Relationships and Poverty: An Evidence and Policy Review”, Tavistock Institute of Human Relations.

Tominay, C. (2021), „Five Children in Every Class Likely to Need Mental Health Support as Lockdown Bites”, Daily Telegraph, 30 ianuarie.

Vaillant, G.E. (2000), „Adaptive Mental Mechanisms: Their Role in Positive Psychology”, American Psychologist, 55(1), 89-98.

Verity, A. (2020), „Coronavirus: One Million Under-25s Face Unemployment, Study Warns”, BBC News, 6 mai.

Wittman, J.P (2001), Custody Chaos, Personal Peace: Sharing Custody with an Ex Who Drives You Crazy (New York: Penguin).

Woodall, K. (2020), „Parental Alienation and the Domestic Abuse Bill UK”, https://karenwoodall.blog.

Familia Browne Çi Francis

Adler-Baeder, F. et al. (2010), „Thriving in Stepfamilies: Exploring Competence and Well-Being among African American Youth", Journal of Adolescent Health, 46(4), 396-398.

Bethune, S. (2019), „Gen Z More Likely to Report Mental Health Concerns", American Psychological Association, 50(1), 19-20.

British Medical Journal (2020), „It's Time to Act on Racism in the NHS", februarie.

Faust, K. si Manning, S. (2020), „To Truly Reduce Racial Disparities, We Must Acknowledge Black Fathers Matter", The Federalist, 12 iunie.

Gonzalez, M., et al. (2014), „Coparenting Experiences in African American Families: An Examination of Single Mothers and Their Non-Marital Coparents", Family Process, 53(1), 33-54.

Heald, A. et al. (2018), „The LEAVE Vote and Racial Abuse Towards Black and Minority Ethnic Communities Across the UK: The Impact on Mental Health", Journal of the Royal Society of Medicine, 111(5), 158-161.

Kinouani, G. (2021), Living While Black: The Essential Guide to Overcoming Racial Trauma (Londra: Ebury).

Klass, D., Silverman, PR si Nickman, S.L. (1996), Continuing Bonds:
New Understandings of Grief (Londra: Taylor & Francis).

Knight, M., et al. (2020), „Saving Lives, Improving Mothers' Care: Lessons Learned to Inform Maternity Care from the UK and Ireland; Confidential Enquiries into Maternal Deaths and Morbidity 2016-18", www. npeu. ox. ac. uk.

Massiah, J. (1982), „Women Who Head Households", in Women and the Family (Barbados: Institute of Social and Economic Policy).

Plummer, K. (2021), „David Lammy Makes Another Powerful Point about Racism Following Viral Clip about «Being English»„, Independent,
31 martie.

Sharpe, J. (1997), „Mental Health Issues and Family Socialization in the Caribbean", in Roopnarine, J. et al., Advances in Applied Developmental Psychology – Caribbean Families: Diversity among Ethnic Groups (New York: Ablex Publishing).

Família Rossi

Beck, A. si Steer, R. (1989), „Clinical Predictors of Eventual Suicide: A 5- to 10-year Prospective Study of Suicide Attempters", Journal of Affective Disorders, 17(3), 203-209.

Borba, M. (2021), Thrivers: The Surprising Reasons Why Some Kids Struggle and Others Shine (New York: Putnam).

Bowlby, J. (1982), Attachment (New York: Basic Books).

Erlangsen, A., Runeson, J. et al. (2017) „Association Between Spousal Suicide and Mental, Physical, and Social Health Outcomes: A Longitudinal and Nationwide Register-based Study", JAMA Psychiatry, 74(5), 456-464.

Ilgen, M. si Kleinberg, F. (2011), „The Link Between Substance Abuse, Violence and Suicide", Psychiatric Times, 28(1), 25-27.

Klass, D., Silverman, P si Nickman, S.L. (1996), Continuing Bonds: New Understandings of Grief (Londra: Routledge).

Pitman, A., Osborn, D., King, M. şi Erlangsen, A. (2014), „Effects of Suicide Bereavement on Mental Health and Suicide Risk", Lancet Psychiatry, 1(1), 86-94.

Ross, C. (2014), „Suicide: One of Addiction's Hidden Risks", Psychology Today, blog.

Scutti, S. (2016), „Committing Suicide Increases Family, Friends' Risk of Attempting Suicide By 65%", Medical Daily, https://www.medical daily.com/suicide-bereaved-self-destruct-371022.

Shapiro, F. (1995/2001), Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols and Procedures, lst/2nd edns (New York: Guilford Press).

Shapiro, F. (2002), „Paradigms, Processing, and Personality Development", în F. Shapiro (ed.), EMDR as an Integrative Psychotherapy Approach: Experts of Diverse Orientations Explore the Paradigm Prism (Washington, DC: American Psychological Association Books), 3-26.

Shapiro, F. (2007), „EMDR, Adaptive Information Processing, and Case Conceptualization", Journal of EMDR Practice and Research, 1, 68-87.

Shapiro, F., Kaslow, F. şi Maxfield, L. (coord.) (2007), Handbook of EMDR and Family Therapy Processes (New York: Wiley).

Shellenberger, S. (2007), „Using the Genogram with Families for Assessment and Treatment", în Shapiro F., Kaslow F., şi Maxfield L. (coord.), Handbook of EMDR and Family Therapy Processes (New York: Wiley), 76-94.

Van der Kolk, B.A. (2018), Corpul nu uită niciodată: Cooperarea dintre creier, minte şi corp pentru vindecarea traumelor (Bucureşti: Adevăr divin).

Worden, J.W. (2009), Grief Counselling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner (New York: Springer).

Familia Berger

Behere, P. (2013), „Religion and Mental Health”, Indian Journal of Psychiatry, 55(2), 187-194.

Bierer, L.M., Schmeidler, J., Aferiat, D.H., Breslau, I. si Dolan, S. (2000) „Low Cortisol and Risk for PTSD in Adult Offspring of Holocaust Survivors”, American Journal of Psychiatry, 157, 1252-1259.

Borkovec, T.D. et al. (1983), „Preliminary Exploration of Worry: Some Characteristics and Processes”, Behaviour Research and Therapy, 21(1), 9—
16.

Campaigntoendloneliness.org, „The Facts on Loneliness”

Chen, Y., Kim, E.S. si Van derWeele, J. (2020), „Religious-Service Attendance and Subsequent Health and Well-Being Throughout Adulthood: Evidence from Three Prospective Cohorts”, International Journal of Epidemiology, 49(6), 2030-2040.

Cooley, E. et al. (2008), „Maternal Effects on Daughters’ Eating Pathology and Body Image”, Eating Behaviours, 9(1), 52-61.

Currin, L. et al. (2005), „Time Trends in Eating Disorder Incidence”, British Journal of Psychiatry, 186(2), 132-135.

Danieli, Y., Norris, F.H. si Engdahl, B. (2017), „A Question of Who, Not If: Psychological Disorders in Holocaust Survivors’ Children”, Psychological Trauma, 9(Suppl I), 98-106.

Eckel, S. (2015), „Why Siblings Sever Ties”, Psychology Today, https://www. psychologytoday.com/gb/articles/201503/why-siblings-sever- ties

Epstein, H. (1988), Children of the Holocaust (New York: Penguin).

Gilbert, P. (2020), Compasiunea şi mintea umană (Bucureşti: Curtea Veche).

Grossman, D. (1986), See Under: Love, trad. Betsy Rosenberg (Londra: Vintage Classics).

Halik, V., Rosenthal, D.A., şi Pattison, PE. (1990), „Intergenerational Effects of the Holocaust: Patterns of Engagement in the Mother-Daughter Relationship", Family Process, 29(3), 325-339.

helpguide.org, „How to Stop Worrying"

Hogman, F. (1998), „Trauma and Identity Through Two Generations of the Holocaust", Psychoanalytic Review, 85(4), 551-578.

Kellermann, N. (1999), „Bibliography: Children of Holocaust Survivors", AMCHA, the National Israeli Centre for Psychosocial Support of Holocaust Survivors and the Second Generation.

Kellermann, N. (2001a), „Psychopathology in Children of Holocaust Survivors: A Review of the Research Literature", Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences, 38(1), 36—46.

Kellermann, N. (2001b), „Transmission of Holocaust Trauma – an Integrative View", Psychiatry Interpersonal and Biological Processes, 64(3), 256-267.

Kellermann, N. (2008), „Transmitted Holocaust Trauma: Curse or Legacy? The Aggravating and Mitigating Factors of Holocaust Transmission", Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences, 45(4), 263-271.

Lebrecht, N. (2019), Genius and Anxiety: How Jews Changed the World (Londra: Oneworld Publications).

Lorenzi, N. (2019), „What to Know about Older, Younger şi Middle Child Personalities", Parents,

https://www.parents.com/baby/devel-
opment/sibling-issues/how-birth-order-shapes-personality/

May, R. (2013), Descoperirea fiinţei: Fundamentele analizei existenţiale (Bucureşti: Trei).

Neo, R (2018), „What Codependent Behaviour Looks Like These Days (and How to Change It)”, intervievat de Angela Melero, Perpetuaneo.

Nir, B. (2018), „Transgenerational Transmission of Holocaust Trauma and Its Expressions in Literature”, Genealogy, 2(4), l-18.

Pillemer, K. (2020), Fault Lines: Fractured Families and How to Mend Them (Londra: Hodder & Stoughton).

Rakoff, V., Sigal, J. şi Epstein, N. (1966), „Children and Families of Concentration Camp Survivors”, Canada’s Mental Health, 14(4), 24-26.

Robichaud, M., Koerner, N. şi Dugas, M. (2019), Cognitive Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder (New York: Routledge).

Rowland-Klein, D., şi Dunlop, R. (1998), „The Transmission of Trauma Across Generations: Identification with Parental Trauma in Children of Holocaust Survivors”, Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 32(3), 358-369.

Sacks, J. (2010), podcast cu Krista Tippett onbeing.org.

Scharf, M. (2007), „Long-Term Effects of Trauma: Psychosocial Functioning of the Second and Third Generation of Holocaust Survivors”, Development and Psychopathology, 19(2), 603-622.

Seidel, A., Majeske, K. şi Marshall, M. (2020), „Factors Associated with Support Provided by Middle-Aged Children to Their Parents”, Family Relations, 69(2), 262-75.

Seligman, M. (2011), Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-Being – and How to Achieve Them (Boston: Nicholas Brealey).

Shrira, A. (2017), „Does the Holocaust Trauma Affect the Aging of the Second Generation?”, lucrare prezentată la Annual Seminar on Innovations

and Challenges in the Fields of Gerontology and Geriatrics, Beer-Sheva, Israel.
Villani, D., et al. (2019), „The Role of Spirituality and Religiosity in Subjective Well-Being of Individuals with Different Religious Status", Frontiers in Psychology, 10(1525), https://www.frontiersin.org/articles/ 10.3389/fpsyg.2019.01525/full.

Vohra, S. (2020), The Mind Medic: Your 5 Senses Guide to Leading a Calmer, Happier Life (Londra: Penguin Life).

Welch, A. (2017), „Parents Still Lose Sleep Worrying about Grown Children" www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.

Yamagata, B., et al. (2016), „Female-Specific Intergenerational Transmission Patterns of the Human Corticolimbic Circuitry", Journal of Neuroscience, 36(4), 1254-1260.

Yehuda, R., Daskalakis, N.P, Bierer, L.M., Bader, H.N., Klengel, T., Holsboer, F. si Binder, E.B. (2016), „Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Méthylation", Biological Psychiatry, 80(5), 372-380.

Familia Craig Şi Butowski

Abel, J. şi Clarke, L. (2020), The Compassion Project: A Case for Hope & Humankindness from the Town That Beat Loneliness (Londra: Octopus).

Allen, J., Fonagy, P. şi Bateman, A. (2022), Mentalizarea în practica psihoterapiei (Bucureşti: Trei).

Berkman, L.F., Leo-Summers, L. şi Horwitz, R.I. (1992),

„Emotional Support and Survival After Myocardial Infarction”, Annals of Internal Medicine, 117(2), 1003-1009.

Bloomer, A. (2020), „New Research into Biological Interplay Between Covid-19 and Cancer”, GM Journal, 26 octombrie.

Cancer.net, „How Cancer Affects Family Life”

CancerresearchUK. org

Cole, M.A. (1978), „Sex and Marital Status Differences in Death Anxiety”, OMEGA: Journal of Death and Dying, 9(2), 139-147.

Cook Gotay, C. (1997), comentariu la C.G. Blanchard et al., „The Crisis of Cancer: Psychological Impact on Family Caregivers”, Oncology, 11(2).

Esnaashari, F. şi Kargar, F. R. (2015), „The Relation Between Death Attitude and Distress: Tolerance, Aggression and Anger”, OMEGA: Journal of Death and Dying, 77(2), l-19.

Evans, J.W., Walters, A.S. şi Hatch-Woodruff, M L. (1999), „Death-Bed Scene Narratives: A Construct and Linguistic Analysis”, Death Studies, 23(8), 715-733.

Florian, V. şi Kravetz, S. (1983), „Fear of Personal Death: Attribution, Structure and Relation to Religious Belief”, Journal of Personality and Social Psychology, 44(3), 600-607.

Fogg, B.J. (2020), Obiceiuri mici, schimbări mari (Bucureşti: Lifestyle Publishing).

Fonagy, P. et al. (1997), Reflective-Functioning Manual, Version 4.1, For Application to Adult Attachment Interviews (Londra: University College London).

Golics, C. et al. (2013), „The Impact of Patients’ Chronic Disease on Family Quality of Life: An Experience from 26 Specialties”, International Journal of General Medicine, 2013(6), 787-798.

Maggies.org, „Advanced Cancer and Emotions”

Mannix, K. (2017), With the End in Mind (Glasgow: William Collins) Medicalxpress.com (2015), „Emotional Health of Men with Cancer Often Unaddressed”.

Mikulincer, M. (1997), „Fear of Personal Death in Adulthood: The Impact of Early and Recent Losses”, Death Studies, 21(1), l-24.

Morasso, G. (1999), „Psychological and Symptom Distress in Terminal Cancer Patients with Met and Unmet Needs”, Journal of Pain and Symptom Management, 17(6), 402^109.

Okun, B. si Nowinski, J. (2011), Saying Goodbye: How Families Can Find Renewal Through Loss (New York: Berkley).

Rabkin, J.G. et al. (1993), „Resilience in Adversity among Long-Term Survivors of Aids”, Hospital and Community Psychiatry, 44(2), 162-167.

Samuel, J. (2017), Grief Works: Stories of Life, Death and Surviving (Londra: Penguin Life).

Sandberg, S. si Grant. A. (coord.) (2017), Option B: Facing Adversity, Building Resilience and Finding Joy (Londra: W.H. Allen).

Smith, Y. (2019), „The Effects of Cancer on Family Life”, News Medical Life Sciences, online publication, februarie.

Snyder, C.R. (2002), Hope Theory: Rainbows in the Mind (Lawrence: University of Kansas Press), 249-275.

Stein, A. si Russell, M. (2016), „Attachment Theory and Post-Cult Recovery”, Therapy Today, 27(7), 18-21.

Timmerman, C. si Uhrenfeldt, L. (2014), „Room for Caring: Patients’ Experiences of Well-Being, Relief and Hope During Serious Illness”, Scandinavian Journal of Caring Sciences, 29(3), 426-434.

Tomer, A. (2000), Death Attitudes and the Older Adult: Theories, Concepts and Applications (New York: Brunner-Routledge).

Wall, D.P. (2013), „Responding to a Diagnosis of Localized Prostate Cancer: Men's Experiences of Normal Distress During the First 3 Postdiagnostic Months", PubMed, 36(6), E44-50, www.pubmed.ncbi. nlm.nih.gov.

Concluzie

Goemans, A., Viding, E. si McCrory, E. (2021), „Child Maltreatment, Peer Victimization, and Mental Health: Neorocognitive Perspectives on the Cycle of Victimization", PubMed, DOI: 10.1177/152483802 11036393.

Yehuda, R., Daskalakis, N. si Lehrner, A.L. (2021), „Intergenerational Trauma is Associated with Expression Alterations in Glucocorticoid- and Immune-Related Genes", Neuropsychopharmacology, 46(4), 763-773.

Douăsprezece repere pentru starea de bine a familiei

Bettelheim, B. (1995), A Good Enough Parent, 2nd edn (Londra: Thames & Hudson).

Bowlby, J. (1982), Attachment (New York: Basic Books).

Bradford, D. şi Robin, C. (2021), Connect: Building Exceptional Relationships with Family, Friends and Colleagues (New York: Penguin).

Faber, A. şi Mazlish, E. (2013), Rivalitatea dintre fraţi: Ajută-ţi copiii să se înţeleagă ca să poţi avea şi tu o viaţă normală (Bucureşti: Teora).

Gendlin, E.T. (2003), Focusing: How to Gain Direct Access to Your Body’s Knowledge (Londra: Rider).

Gibson, L.C. (2022) Copiii adulţi ai părinţilor imaturi emoţional (Bucureşti: Herald).

Jory, B. şi Yodanis, C.L., „Power: Family Relationships, Marital Relationships”, Marriage and Family Encyclopedia, https://family.jrank.org.

Neff, K. (2011), Self Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself (New York: HarperCollins).

Maté, G., şi Neufeld, G. (2017), Cum să ne păstrăm copiii aproape: De ce părinţii trebuie să fie mai importanţi decât prietenii (Bucureşti: Totul despre mame).

Siegel, D. J. şi Bryson, T.P (2020), Puterea de a fi prezent (Bucureşti: Litera).

Siegel, D.J. şi Bryson, T.P. (2017), Creierul copilului tău: 12 strategii revoluţionare de dezvoltare unitarpă a creierului copilului tău (Bucureşti: For you).

UKEssays.com (2018), „The Role of Family Power Structure”

O scurtă istorie a familiei

Barker, H. si Hamlett, J. (2010), „Living Above the Shop: Home, Business, and Family in the English „Industrial Revolution”, Journal of Family History, 35(4), 311-328.

Bengtson, V. (2001), „The Burgess Award Lecture: Beyond the Nuclear Family: The Increasing Importance of Multigenerational Bonds”, Journal of Marriage and Family, 63(1), l-16.

Berrington, A., Stone, J. si Falkingham, J. (2009), „The Changing Living Arrangements of Young Adults in the UK”, Popular Trends, 138, 27-37.

Burgess, E. (1930), „The New Community and Its Future” Annals of the American Academy of Political and Social Science, 149, 157-164.

Burgess, E.W. (1931), „Family Tradition and Personality”, in K. Young (coord.), Social Attitudes (New York: Henry Holt), 188-207.

Chambers, D. (2012), A Sociology of Family Life: Change and Diversity in Intimate Relations (Cambridge: Polity Press), l-25.

Clulow, C. (1993), „New Families? Changes in Societies and Family Relationships”, Sexual and Marital Therapy, 8(3), 269-273.

Delphy, C. si Leonard, D. (1992), Familiar Exploitation: A New Analysis of Marriage in Contemporary Western Societies (Cambridge: Polity Press).

Dunlop Young, M. si Willmott, P. (1957), Family and Kinship in East London (Londra: Routledge).

Edgar, D. (2004), „Globalization and Western Bias in Family Sociology”, in Treas, J., Scott, J. si Richards, M. (coord.), The Wiley Blackwell Companion to the Sociology of Families (Oxford: Blackwell), l-16.

Hantrais, L., Brannen, J. si Bennett, F. (2020). „Family Change, Intergenerational Relations and Policy Implications”, Contemporary Social Science, 15(3), 275-290.

Howard, S. (2020), „Is It Ever Acceptable for a Feminist to Hire a Cleaner?”, Guardian, 8 martie.

Ives, L. (2018), „Family Size Shrinks to Record Low of 1.89 Children”, BBC Health, 22 noiembrie.

Jenkins, S., Pereira, I. si Evans, N. (2009), Families in Britain: The Impact of Changing Family Structures and What the Public Think, Ipsos MORI Policy Exchange.

Mabry, J.B., Giarrusso, R. si Bengtson, V.L. (2004),
„Generations, the Life Course, and Family Change”, in Treas, J.,
Scott, J. si Richards, M. (coord.),

The Wiley Blackwell Companion to the Sociology of Families (Oxford: Blackwell Publishing), 85-108.

McCartan, C., Bunting, L., By waters, P., Davidson, G., Elliott, M. si Hooper, J. (2018), „A Four-Nation Comparison of Kinship Care in the UK: The Relationship between Formal Kinship Care and Deprivation", Social Policy and Society, 17(4), 619-635.

Schwartz Cowan, R. (1976), „The «Industrial Revolution» in the Home: Household Technology and Social Change in the 20th Century", Technology and Culture, 17(1), l-23.

Smart, C. (2004), „Retheorizing Families", Sociology, 38(5), 1043-8.

Tadmor, N. (1996), „The Concept of the Household-Family in Eighteenth- Century England", Past and Present, 151, 111-140.

Turner., Bryan S. (2004), „Religion, Romantic Love, and the Family", in Treas, J., Scott, J., si Richards, M. (coord.), The Wiley Blackwell Companion to the Sociology of Families (Oxford: Blackwell).

Wallis, L. (2012), „Servants: A Life Below Stairs", BBC News, 22 septembrie.

Weeks, J., Heaphy, B. si Donovan, C. (2004), „The Lesbian and Gay Family", in Treas, J., Scott, J., Richards, M. (coord.), The Wiley Blackwell Companion to the Sociology of Families (Oxford: Blackwell), 340-355.

Anexă

acesaware.org, „Adverse Childhood Experience Questionnaire for Adults"

Barlow, A., Ewing, J., Janssens, A. si Blake, S. (2018), „The Shackleton Relationships Project Summary Report", University

of Exeter.

cdc.gov (2020), „Adverse Childhood Experiences

(ACEs)” emdrassociation.org.uk

Felitti, V.J. et al. (1998), „Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study”, American Journal of Preventive Medicine, 14(4), 245-258.

myrootsfoundation.com, „The «Do You Know?» Scale?”

Mulţumiri

Fără bunăvoinţa clienţilor mei de a participa la acest proiect nu ar fi existat o carte. Este nevoie de curaj şi de un spirit generos pentru a îndrăzni să vorbească atât de deschis despre cele mai dureroase aspecte private ale vieţii lor, apoi să vadă această experienţă în lume, unde alţii o pot citi. Motivaţia lor a fost aceea de a-i ajuta pe alţii să se înţeleagă, un obiectiv pe care sper că se pot mândri că l-au atins. O preocupare extrem de importantă a fost ascunderea identităţii lor – şi, repet, am făcut toate eforturile pentru a păstra anonimatul persoanelor şi evenimentelor reale, rămânând în acelaşi timp fidelă spiritului acestui travaliu.

Pentru a păstra fluiditatea scrierii, am ales să nu includ referinţe de-a lungul întregului text. în schimb, acestea pot fi găsite în bibliografia de la paginile 407^130. Vă rog să-mi acceptaţi scuzele pentru eventualele omisiuni de recunoaştere sau erori, pentru care îmi asum întreaga responsabilitate.

Echipa Penguin Life a fost, ca întotdeauna, extraordinară în ceea ce priveşte sprijinul pe care mi l-a acordat în scrierea acestei cărţi. Aş dori să îi mulţumesc redactorului meu genial, Veneţia Butterfield, care, din fericire, a aprobat-o şi a lucrat îndeaproape cu mine până când a plecat la o altă editură Penguin. Daniel Crewe a fost grozav în calitate de nou redactor, ajutându-mă să dau cărţii forma cea mai bună. Julia Murday, Kayla Fuller şi Alice Gordge au fost remarcabile prin pasiunea, timpul şi priceperea de care au dat dovadă pentru a o lansa în lume. Hazel Orme este un tehnoredactor minunat, care lucrează cu precizie, inteligenţă, perspicacitate şi acurateţe, păstrând în acelaşi timp esenţa cuvintelor mele.

Agentul meu literar, Felicity Rubinstein, şi colegele sale, Fran Davies şi Hana Grisenthwaite, mi-au apărat interesele şi au

luptat cu înverşunare

pentru ele, extinzând în acelaşi timp cât mai departe şi cât mai larg posibil aria de acoperire a cărţii. Le sunt veşnic recunoscătoare pentru căldura, bunătatea şi cunoştinţele lor.

Profesorul Tim Bond, care a scris The Ethical Framework for the Counselling Professions (Cadrul etic pentru profesiile de consiliere), a fost, ca întotdeauna, foarte generos în timp ce discutam aspectele importante şi potenţialele capcane ale publicării conţinutului şedinţelor cu clienţii. El reprezintă latura umană a eticii, pentru care îi sunt foarte recunoscătoare.

Geraldine Thomson, supervizorul meu, a fost sprijinul meu principal şi foarte apreciat. Empatia, experienţa şi priceperea ei de necontestat sunt daruri rare. Ea m-a ajutat, de asemenea, în faza de concepere a cărţii, cu modul în care aş putea invita familiile să facă parte din ea.

Există o listă lungă de persoane care au contribuit la acurateţea şi conţinutul cărţii, printre care Adrian Cayford, Kai Downham, Raffaella Barker, Mary Russell, Sophie Ford, Zoe Blaskey, profesorul Eamon McCrory, dr. Renee Singh, Rahul Jacob şi Marianne Tatepo. Juliet Nicolson a fost, ca întotdeauna, o prietenă şi o consilieră de nădejde pe întregul parcurs al proiectului. Le mulţumesc Clarei Weatherall şi echipei de la Centrele Maggie, lui Andrew Anderson şi George Bustin pentru legăturile lor utile.

Dr. Priscilla Short şi dr. Lesei Dawson au fost fenomenale în ceea ce priveşte timpul, cunoştinţele şi intuiţia cu care au contribuit la această carte, identificând teme, învăţături, teorii sau moduri de gândire pe care eu nu le remarcasem, întotdeauna cu bunătate şi spirit de generozitate. Nici nu pot să încep să exprim cât de mult apreciez bunăvoinţa acestor colegi.

Tilly St Aubyn s-a ocupat cu rapiditate, acurateţe şi bucurie de compilarea bibliografiei. Maisy Ash a făcut o treabă magistrală în privinţa cercetării istoriei familiilor şi a filtrat-o, oferindu-mi o naraţiune coerentă cu care să lucrez.

Copiii mei, Natasha, Emily, Sophie şi Benjamin, m-au învăţat mai mult despre cum să fim o familie decât orice altă sursă. De multe ori, mi-au

sugerat idei pe care să le includ în text sau au avut generozitatea să comenteze anumite părţi ale cărţii. Să-i văd alături de partenerii lor, Rich, Keenan, Jake şi Drusie, este întotdeauna un izvor de inspiraţie.

în cele din urmă, doresc să-i mulţumesc iubitului meu soţ Michael, care a fost, ca întotdeauna, iubitor, înţelept, răbdător şi nesfârşit de încurajator. M-a ajutat, prin bunătate şi umor, să rămân onestă şi corectă din punct de vedere moral, în timp ce eu treceam prin tumultul obişnuit al scrierii unei cărţi.

Mă puteţi găsi, alături de mai multe informaţii despre organizaţiile care oferă sprijin, pe www.juliasamuel.co.uk sau mă puteţi urmări folosind @juliasamuelmbe